BHANTE SUJIVA
Thích Nguyên Tú *biên dịch*

Thiền Rải Tâm Từ

NGHỆ THUẬT NUÔI DƯỠNG HẠNH PHÚC

NHÀ XUẤT BẢN DÂN TRÍ

Duong Kobo's Book Club

Tủ sách Kỹ thuật số
dành cho
Kindle & Kobo

SCAN TO JOIN

THIỀN RẢI TÂM TỪ

NGHỆ THUẬT NUÔI DƯỠNG HẠNH PHÚC

NHÀ XUẤT BẢN DÂN TRÍ

Số 9 - Ngõ 26 - Phố Hoàng Cầu - Q. Đống Đa - TP. Hà Nội

VPGD: Số 347 Đội Cấn - Quận Ba Đình - TP Hà Nội

ĐT: (024). 66860751 - (024). 66860752

Email: nxbdantri@gmail.com

Website: nxbdantri.com.vn

Chịu trách nhiệm xuất bản: Bùi Thị Hương

Chịu trách nhiệm nội dung: Lê Quang Khôi

Biên tập: Nguyễn Thảo Nguyên

Minh họa bìa: Nguyễn Văn Trung

Thiết kế bìa: Lê Thị Tám

Trình bày: Vi Xuân

Sửa bản in: Vĩnh Nghiêm Tùng Thư

Liên kết xuất bản

VĨNH NGHIÊM TÙNG THƯ

TRUNG TÂM BIÊN PHIÊN DỊCH TƯ LIỆU PHẬT GIÁO QUỐC TẾ

Trụ sở: Chùa Long Hưng, thôn Phương Trạch, xã Vĩnh Ngọc, huyện Đông Anh, Hà Nội

Website trung tâm: phathoc.net

Kênh sách nói Youtube: Sách nói Phật giáo - Pháp m Vĩnh Nghiêm Trang sách điện tử: http://phapbao.org

In 12.000 cuốn, khổ 13 x 19 cm tại Công ty Thiết kế chế bản và In Công nghệ cao. Địa chỉ: Số 9 Nguyễn Gia Thiều, Quận Hoàn

Kiếm, Hà Nội. Số xác nhận đăng ký xuất bản số: 1054-2022/CXBIPH/8-31/DT. Quyết định xuất bản số: 652/QĐXB-NXBDT cấp ngày 4 tháng 4 năm 2022. Mã ISBN: 978-604-356-689-5. In xong và nộp lưu chiểu năm 2022.

Lời giới thiệu

Một trong những câu nói nổi tiếng của Thiền sư Thích Nhất Hạnh mà chắc hẳn ai cũng từng nghe qua, đó là: "Bài học quan trọng nhất trên cuộc đời là bài học yêu thương". Và bài học yêu thương ở đây chính là "tâm từ" mà Đức Thế Tôn thường giảng cho đại chúng khi Ngài còn tại thế.

Tâm từ (metta citta) không phải là tình yêu thương nam nữ hay là tình thân gia đình, mà tâm từ là lòng từ mẫn dành cho tất cả chúng sinh, là tình thương vô điều kiện, chan hòa bình đẳng cùng khắp không dính mắc, không ích kỷ, không phân biệt, không giới hạn. Tâm từ chính là tình thương thuần tịnh, không toan tính, không bến bờ, vượt lên trên những giới hạn của tình thương ích kỷ hẹp hòi và hơn thế nữa, sẽ không bao giờ đem đến khổ đau. Tâm từ băng qua rào cản của ranh giới thương - ghét, yêu - hận, bạn - thù, tốt - xấu, nhờ đó có năng lượng tươi mát giúp xoa dịu những cơn đau của thân, làm lụi tàn những trận thịnh nộ của tâm, gieo xuống những hạt giống thiện lành để rồi chúng đâm chồi và đơm hoa kết trái. Tâm từ cũng có thể thổi bay hết những bụi mờ của vô minh, lan tỏa sự thấu hiểu và lòng yêu thương tới mọi người, mọi loài, để ánh sáng từ bi len lỏi vào những trái tim đang bị giày vò, đau khổ, để sưởi ấm những mảnh đời bất hạnh. Nhờ có tâm từ mà thế giới này trở nên hiền hòa, ấm áp và bao dung hơn.

Đức Thế Tôn đã dạy phương pháp rải tâm từ này cho các hàng Tỳ kheo, khi họ bị chư Thiên quấy phá, không thể nào nhập định để đạt được thành quả tu chứng cao nhất. Sau khi được rải tâm từ, chư Thiên cảm thấy mát mẻ, hoan hỷ nên đã tìm cách hỗ trợ và bảo vệ chư Tỳ kheo. Nhờ vậy, chư Tỳ kheo sống thoải mái và tinh tấn hành thiền, chứng đắc bốn Thánh đạo và thành tựu Thánh quả ngay trong mùa an cư năm đó, cuối cùng trở thành bậc Thánh hoàn toàn dứt hết các lậu hoặc, thoát khỏi sinh tử luân hồi, đạt đến quả vị Niết bàn cao thượng.

Do vậy, dù ở đâu, đi đứng hay nằm ngồi, chúng ta đều nên vun bồi lòng từ mẫn hay tâm từ bi. Hãy nhớ, tâm từ như tình thương của người mẹ dành cho hết thảy con cái. Và sẽ thật hạn hẹp cho những tâm trí chỉ dành sự thương yêu cho một, hai, ba hay bốn người, trong khi cuộc đời còn có hàng triệu người cần được thương yêu.

Tâm từ đem lại cho chúng ta cảm giác hài lòng, yên ổn, an bình, tĩnh lặng, cùng những trạng thái tâm thiện lành khác. Nó giúp tâm nhanh chóng an định và đây cũng là một trong những lợi ích của tâm từ. Đó là nền tảng để hành giả dễ dàng bước sang Thiền minh sát hay còn gọi là Thiền tuệ để tâm khai trí sáng, đưa đến giải thoát giác ngộ.

Nazarudin - một đạo sĩ Sufi vĩ đại đã từng nói: "Đừng nhọc công tìm kiếm giác ngộ. Chỉ cần quăng đi quan điểm và định kiến". Nếu nỗ lực thiền tập rải tâm từ, con người sẽ diệt trừ được tâm sân hận, ham muốn thô thiển và các trạng thái tâm trói buộc khác. Khi không còn ràng buộc nữa, chúng ta sẽ đến đi một cách thong dong, ung dung và tự tại ngay giữa cõi đời này. Có lẽ, đây cũng chính là nguyên do thúc đẩy các vị hành giả tu thiền dốc lòng trước tác và nhiệt thành chuyển ngữ những tác phẩm về Thiền Rải Tâm Từ với mong muốn giữa người với người chỉ tồn tại tình thương, khoan dung, cho đi và thấu hiểu.

Cuốn sách *Thiền Rải Tâm Từ: Nghệ thuật nuôi dưỡng hạnh phúc với nguyên tác tiếng Anh là Meditation on Loving Kindness And Other Sublime States* của tác giả Bhante Sujiva, được Lôi Thúc Vân - người Đài Loan dịch sang tiếng Hoa với tiêu đề là 《慈心禪：帶來平靜、喜悅與定力》. Đây là một tác phẩm với nội dung phân tích chuyên sâu về Thiền Rải Tâm Từ, hơn nữa, sách có tính ứng dụng rất cao.

Bhante Sujiva - bậc thầy cả đời phụng hiến cho sự nghiệp Thiền Vipassanā. Thuở thiếu thời, sư đã từng theo học Thiền Chỉ và Thiền Quán với nhiều vị Thiền sư nổi tiếng đương thời, sau đó lan tỏa kinh nghiệm quý báu ấy đến khắp nơi trên thế giới.

Đại đức Thích Nguyên Tú - người chuyển ngữ cuốn sách này là một vị Tăng có kiến thức sâu rộng nhất định trong các lĩnh vực về văn hóa lịch sử, tư tưởng tôn giáo, nhất là giáo lý nhà Phật và thiền học; có nhiều kinh nghiệm trọng việc nghiên cứu và giảng dạy giáo lý Phật học, biên phiên dịch kinh điển Phật giáo, cũng như nghiên cứu và hướng dẫn hành Thiền Vipassanā. Với văn phong giản dị, dễ hiểu nhưng hàm chứa kiến thức đa dạng, cộng thêm sở hành của dịch giả về Thiền Vipassanā, tôi tin chắc rằng,

dịch phẩm này sẽ mang đến cho quý độc giả nguồn năng lượng tích cực của lòng yêu thương và sự bao dung chan hòa được lan tỏa từ việc hành trì Thiền Rải Tâm Từ.

Trong cuốn sách này đã viết, hãy thực hành tâm từ như đang đắm chìm trong tình thương yêu vô hạn. "Tâm từ giống như người đắm chìm trong tình thương chân chính và điểm mấu chốt cực kỳ quan trọng nữa là tâm ấy phải thanh tịnh vô vi". Chỉ cần tâm ta có chính trị và chính niệm trong từng phút giây, đó chính là tâm từ. Chỉ cần ta có đủ chính niệm tỉnh thức, thì tâm thiện thuần khiết cũng chứa đựng năng lực hóa đá thành vàng. Sự tỉnh thức rõ biết không những giúp ta sinh nghiệp thiện mà còn có thể hộ trì cho mỗi hành giả. Ngay tại lúc ấy, tâm đã lìa xa nguồn gốc của mọi nỗi khổ (tham, sân, si), điều này đồng nghĩa với việc dứt hẳn các khổ đau. Khi có được sự cổ vũ hay khích lệ nhiệt thành nào đó thì tâm ấy chắc chắn sẽ càng sáng rõ và thuần khiết hơn bao giờ hết.

Sách còn chỉ ra: "An yên cũng được xem như là chất gel bôi trơn cho đời sống mỗi người, giúp công việc được suôn sẻ hơn rất nhiều, nhờ thế định được sinh khởi một cách dễ dàng. Đây cũng là một trong những chất liệu cơ bản của Thiền Quán và tịnh hóa thân tâm. Hơn thế nữa, an yên cũng có công năng chữa lành vết thương lòng". "Qua cái nhìn của một thiền giả, kiếp người hệt như một dòng sông, từ ngày mở mắt chào đời là đã chảy về vùng trũng của cái chết. Còn ý niệm của ta như những gợn sóng lăn tăn trên mặt hồ, lúc thì xáo động khi thì phẳng lặng".

Thiền Rải Tâm Từ tạo nên chất liệu cho tình thương và sự an yên, nên cũng có thể giải quyết triệt để được những vấn đề của tâm thức. Tâm từ không chỉ giúp hành giả có được hạnh phúc, mà còn có thể san sẻ hạnh phúc với hết thảy mọi người. Tâm chính là suối nguồn tươi mát vô tận! Trên từ các cõi trời người, dưới cho đến các loài động vật, v.v. đều muốn thân cận và hộ trì người có tâm từ. Do đó, tôi hy vọng những vị hữu duyên với Thiền Rải Tâm Từ đều có trong tay cuốn sách này, không những thế mà ta hãy cùng nhau lan tỏa năng lượng an lành, mát mẻ và tĩnh lặng của tâm từ đến với nhiều người hơn nữa, đến với cả những ai còn thiếu chút duyên lành với tình thương trong tâm mình, để tất cả mọi người mọi loài đều được tưới tẩm bằng thương yêu.

Tôi xin trân trọng giới thiệu dịch phẩm *Thiền Rải Tâm Từ: Nghệ thuật nuôi dưỡng hạnh phúc* rất thiết thực và ý nghĩa này tới độc giả xa gần với mong muốn rằng, Thiền Rải Tâm Từ như một "liều thuốc tâm", có thể chữa trị cho những trái tim bị tổn thương, và biết đâu đó, có thể hàn gắn, tô bồi khoảng trống của những tâm

hồn đang cần được yêu thương.

Trung tâm Biên phiên dịch Tư liệu Phật giáo Quốc tế

Đại đức Thích Quảng Lâm

Kính bút!

Giới thiệu tác giả

Bhante Sujiva (1951) là người Malaysia gốc Hoa. Sư là một bậc thầy về Thiền Vipassanā, đồng thời cũng là một nhà văn, nhà thơ... nổi tiếng.

Năm 1975, Sujiva tốt nghiệp loại ưu chuyên ngành Nông nghiệp Khoa học tại Đại học Malaysia. Sau đó, sư xuất gia theo Phật giáo Theravāda, và cả đời phụng hiến cho sự nghiệp giáo dục Thiền Vipassanā. Sư đã từng theo học Thiền Chỉ và Thiền Quán với nhiều vị Thiền sư nổi tiếng người Myanmar, Thái Lan, Malaysia, Trung Hoa, v.v. Trong số các vị danh sư ấy, sư đặc biệt chịu ảnh hưởng từ Đại sư Sayadaw U Pandita (1921 - 2016) người Myanmar.

Năm 1982, sư sáng lập Rừng Thiền Tịch Lạc (Santisukharama Hermitage) ở Cao Thành (Kota Tinggi, Malaysia). Sau đó, sư thường xuyên thỉnh một vị Thiền sư thuộc trường phái Mahāsi đến phụ trách giảng dạy.

Thiền sư Sujiva tinh thông sáu ngôn ngữ. Ngoài việc nói lưu loát tiếng Anh và tiếng Malaysia, sư còn có thể sử dụng thành thạo các ngôn ngữ như: tiếng Pāli, tiếng Trung (Phổ thông và Quảng Đông), tiếng Myanmar, tiếng Thái, v.v. Sư vô cùng yêu thích thiên nhiên, đặc biệt có năng khiếu về các lĩnh vực như: Văn học, Hội họa, Nhiếp ảnh, v.v.

Năm 1995, sư bắt đầu hành trình dạy thiền tại các nơi trên thế giới như: Úc, New Zealand, Hồng Kông, Ý, Thụy Sĩ, Đức, Tiệp Khắc, Mỹ, Brazil, v.v. với tổng số lượng thiền sinh trên 10.000 người.

Năm 1999, sư được Phật tử mời đến Mỹ phụ trách giảng dạy pháp học *A tỳ đàm (Abhidhamma)*. Năm 2006, sư sinh hoạt và hoằng pháp ở nhiều nước châu Âu.

Nhờ có sở trường về Thiền Chỉ và Thiền Quán cũng như một số

phương pháp Thiền Bắc Tông, cùng với nhiều năm kinh nghiệm giảng dạy nên sư có phong cách hướng dẫn rất phong phú và uyển chuyển, phù hợp với hầu hết các vị thiền sinh mới cũng như cũ. Do đó sư rất được mọi người yêu quý và kính trọng. Trong những lúc khai thị, sư hầu như đều trong trạng thái nhập định, nội dung chuyển tải đều xuất phát từ trong tâm mà nên không cần mất nhiều thời gian để suy nghĩ và chuẩn bị. Trong số thính chúng nghe giảng ấy, ngoài những vị thiền sinh tham gia các khóa thiền miên mật ra, còn có rất nhiều người đến chỉ vì muốn nghe sư giảng pháp.

Tác phẩm tiêu biểu:

Văn: *The Tree of Wisdom, The River of No Return The Practice and Development on Insight Meditation, Essentials of Insight Meditation Practice: a Pragmatic Approach to Vipassana, The First Step to Insight Meditation, Funny Monk's Tales, v.v.*

Thơ: *The Voices from the Heart, Walking Iris, Wind in the Forest, v.v.*

Dịch giả tiếng Hoa

Lôi Thúc Vân đang sinh sống tại California (Mỹ), bà từng tốt nghiệp Cử nhân tại Đại học Đài Loan, sau đó du học và lấy bằng Thạc sĩ chuyên ngành Thư viện học và Khoa học Tin tức ở Mỹ. Bà đã từng xuất bản nhiều tác phẩm chuyên về các lĩnh vực tâm lý, tôn giáo và thiền, v.v. ở Trung Quốc, Đài Loan và Malaysia. Trong đó, dịch phẩm *No Time to Lose* đoạt giải Tác phẩm phiên dịch xuất sắc của Giải thưởng Kim Đỉnh (Golden Tripod Awards) lần thứ 33.

Lời tác giả

Nhiều năm trước đây, Stephen muốn tôi hiệu chỉnh lại quyển sách có nội dung nói về tâm từ, ấy vậy mà mãi đến hôm nay tôi mới có thời gian chấp bút sau nhiều lần bận rộn công tác Phật sự.

Trước đây, sở dĩ tôi chưa muốn làm ngay là bởi vì còn có một số việc muốn làm nữa, ví dụ như ngồi thiền hay kinh hành chẳng hạn... Vả lại, tôi cũng còn có lý do quan trọng hơn, đó chính là tự mình cần phải tích lũy thêm nhiều kinh nghiệm trong lĩnh vực này. Nội dung quyển sách lần trước viết khá sơ sài, với những phương hướng chưa được chuẩn xác, hơn nữa cách thức biểu đạt chưa đủ tính hệ thống và chuyên sâu.

Trong thời gian này, tôi thường ở lại khu resort của bố mẹ Stephen, nằm ở vùng quê hẻo lánh ở Richerenches thuộc Provence nước Pháp. Ngồi dưới tán cây Platanus, tôi bắt đầu viết ra những dòng tâm tư từ Berne để gửi đến các bạn.

Sau mấy tiếng lái xe đi từ vùng Berne đến đây, chiều hôm ấy, sau khi ăn nhẹ xong, tôi đặt lưng xuống giường để nghỉ ngơi một lát. Sau đó, tôi hé mở cánh cửa nội tâm và bắt đầu đón nhận những thông tin do tâm mình cung cấp để viết nên quyển sách này. Không bao lâu sau, tôi cảm nhận được một cảm giác nhẹ nhàng lâng lâng bay bổng. Tôi dõi mắt theo bóng dáng của những chú chim đang bay lượn, những ý tưởng đầu tiên thành hình từ tấm áo màu trắng tuyết, từ đôi cánh chim màu xanh da trời. Sau đó là bóng của chú chim cú mèo giống như hình dáng của ngôi nhà nhỏ này, v.v.

Rất dễ nhận thấy người chủ ở đây đặc biệt yêu thích cú mèo, bởi vì khắp mọi nơi trên tường, thậm chí trên nóc nhà hay những sản phẩm được làm bằng sứ trong nhà đều mang hình dáng của chúng. Hiển nhiên, hiện đang có một con cú mèo đang xem nơi này - nơi không một bóng người như là nhà của nó... Chuyện này hiếm khi thấy được ở những nơi náo nhiệt khác. Do đó, tôi đã lý

giải những cảnh tượng vừa xảy ra như là một sự tự do của nội tâm. Trước đây trong những lần dạy thiền, tôi thường hay dùng hình ảnh của những chú chim bay lượn để ví dụ cho việc rải tâm từ rộng khắp mười phương.

Người ta thường thắc mắc "Tâm" là gì? Và họ rất hay liên tưởng đến những cảm xúc, nhưng nếu chỉ như thế thì rất hạn hẹp, bởi nó còn chứa đựng một hàm ý sâu hơn, sâu đến nỗi có thể chạm vào sự sống cũng như sự hiện hữu nơi mỗi người.

Nhiều năm trước đây, tôi từng đọc được một quyển sách khá thú vị, nội dung nói về lời khuyên của một người bà dành cho người cháu, và lời khuyên ấy cũng là tiêu đề của quyển sách *Dõi theo tim em*[1], điều này đã làm cho tôi suy nghĩ rất nhiều. Nhất là mỗi khi ta chọn lý trí mà phớt lờ sự hiện diện của tâm, lúc này rất dễ rơi vào trạng thái "chảo dầu đang nóng!" Vì vậy, trước khi đưa ra bất kỳ quyết định quan trọng nào, ta nên ngồi lại nhìn rõ để thấu hiểu trái tim của mình. Điều này đối với tôi mà nói, chính là trực giác và cũng là trí tuệ đến từ nội tâm. Nó rất giống với cảm thọ nhưng lại rạch ròi đâu vào đấy, không một "điểm mờ" nào cả.

---

[1] Tên gốc tiếng Ý là Va' dove ti porta il cuore, dịch sang tiếng Anh lấy tên là Follow Your Heart. Tác giả là Susanna Tamaro (1957), bản dịch tiếng Trung là (《依隨你心》) (tạm dịch: Dõi theo tim em), Nxb Thời Báo, 1997.

Cần có một khoảng trống cho trái tim, vì rằng tiếng nói của con tim cũng cần để người khác nghe được. Trong cuộc sống, chúng ta thường hay quên đi điều này! Nhất là những người thiên về lý trí lại càng như vậy, họ thường hay trốn tránh hiện thực, cho nên sau những đau khổ chồng chất càng dày, sức khỏe tinh thần cũng xuống cấp không kém. Những người đến chỗ tôi học thiền, đa phần đều có những vấn đề như vậy, họ thường bộc bạch rằng hay bị nhức đầu, khó thở, căng cơ, chằng dây thần kinh, hệ tiêu hóa có vấn đề, v.v.

Nếu như ta biết cách khởi tâm và an trú chính niệm tỉnh thức với bài thiền tập "Quét toàn thân" thì những áp lực nội tâm hay đau nhức toàn thân sẽ tự nhiên tan biến hoàn toàn.

Những cảm giác đau khổ hay hạnh phúc mà ta cảm nhận được đều có sự liên hệ mật thiết với tâm, vì vậy hành giả không thể nào chỉ biết đón nhận mỗi hạnh phúc mà ghẻ lạnh với nỗi khổ niềm đau được. Muốn có được hạnh phúc thật sự, thì nhận thức đầu tiên chính là cần phải hiểu rõ cả hai một cách trung thực và sâu

sắc nhất. Lắng nghe bằng đôi tai với một tấm lòng cởi mở, điểm này giữa Thiền Quán rất giống với Thiền Rải Tâm Từ.

Nếu muốn biết được tâm đang hiện hữu nơi nào, chúng ta không nên để lý trí chiếm ngự hoàn toàn, hãy gạt lý trí sang một bên, để cho sự tỉnh thức vi tế nơi nội tâm bừng dậy. Đây được gọi là trực giác và nó rất giống với cảm thọ; với một tiến trình đồng bộ như vậy, nội tâm tự nhiên sẽ được đánh thức, từ đó giúp ta tìm ra đáp án chính xác nhất và nhanh nhất. Loại trực giác này rất quan trọng và đừng nhầm lẫn nó với sự thuần phục con tim hoang dại.

Có một bà cụ sau khi tham gia khóa thiền của thầy tôi dạy đã nói rằng: "Sư đã giúp cho con ngộ được bản chất của kiếp sống". Và thầy tôi trả lời: "Một khi con người ta thiếu đi tình yêu dành cho chính mình, thì mọi thứ trở nên vô nghĩa".

Tình yêu dành cho chính mình? Có lẽ điều này hơi khó đối với những người phương Tây, nhưng đối với người phương Đông thì xem nó như là một chuyện hiển nhiên. Vậy rốt cuộc cái gì mới là tình yêu dành cho bản thân? Tôi phát hiện ra rằng, nếu khéo léo kết hợp đồng bộ giữa hai loại Thiền Quán và Thiền Rải Tâm Từ lại với nhau, chỉ bấy nhiêu cũng đủ giúp cho ta phát tâm dũng mãnh và tiến tu trên con đường chứng đắc quả vị. Sự kết hợp này được gọi là tâm.

Như bây giờ, tôi xem tâm là một ý nghĩa thực sự của đời sống và sự hiện hữu. Trực giác giống như đôi mắt ẩn chứa nội tâm của một người, có thể thấy được những tầng thứ vượt trên cả cái thấy của lý trí. Trực giác đến từ thực tướng, niềm hạnh phúc hay nỗi khổ đau luôn tồn tại nơi ấy. Đến nay, tôi đã hiểu được những thứ này chính là "tiếng nói của con tim" và cũng là "sức mạnh của trí tuệ". Đúng vậy! Tôi dám chắc rằng nó có thể quay về với bản thể của "chân lý tuyệt đối", hay "tâm yếu vạn pháp"[1]. Nếu như không biết những điều này, thì ta sẽ không thể nào cảm nhận được sự hoàn thiện của bản thân, thế là cứ mãi mù quáng đi tìm "thức ăn" bồi bổ cho tâm tham ái và càng không thể nào có được hạnh phúc thật sự.

---

[1] Vạn pháp (dhamma): Hết thảy vạn vật đều là những hiện tượng tự nhiên, vật lý, tâm lý, v.v. Mọi thứ mắt thường có thể nhìn thấy được, tai có thể nghe được, cơ thể có thể tiếp xúc được hoặc tâm có thể nghĩ đến được, v.v. đều thuộc về pháp cả. Pháp cũng chính là đạo lý, nguyên lý; do những thứ ấy mà có thể sản sinh ra được những hoạt động của con người và sự vật, sự việc.

Một khi có được sự tỉnh thức rồi, tâm tự khắc sẽ hướng về tự do - một nơi an trú đích thực. Khi ta tìm lại được ngôi nhà thực thụ của mình rồi, tâm tự nhiên sẽ trở nên tịch tĩnh vắng lặng thực sự, đồng thời hằng luôn an trú nơi vốn dĩ thuộc về nó. Có thể nói rằng, tâm chính là suối nguồn tươi mát của hạnh phúc vĩnh hằng nơi thế giới đầy ắp khổ đau này.

Khi nghĩ đến đây, tôi bắt đầu ngồi dậy và đặt bút viết ra những dòng tâm tư này...

Tôi an trú nơi này được khoảng mười hôm, một quãng thời gian đủ để viết ra một câu chuyện đến từ trái tim - ít ra đây cũng chính là những kinh nghiệm mà tôi từng hướng dẫn thực hành Thiền Rải Tâm Từ và tình tiết câu chuyện là những cung bậc cảm xúc đến từ tâm. Vì vậy, khoảng thời gian này được xem như là một kỳ nghỉ đúng nghĩa tuyệt vời nhất dành cho tôi.

Ô kìa! Này người bạn lý trí của tôi ơi! Xin hãy nhường chỗ cho con tim (tâm) nói lên tiếng lòng của mình nhé!

Bạn vẫn chưa hiểu được rốt cuộc tâm là gì đúng không? Vậy thì hãy "soi gương" ngay đi! Chắc chắn lúc ấy bạn sẽ thấy được "hình bóng" của tâm mình đang hiện hữu đâu đấy thôi.

Thời gian và không gian tu thiền

Hiện nay, có rất nhiều ngôn từ miêu tả về việc tu thiền, như "đem thần quay về với tâm" hay "thấu hiểu chính mình", v.v. Và những câu nói này thật sự đã chạm đến được sự tinh yếu của nó. Nếu như bạn thiên về khuynh hướng học thuật, thì cũng có thể định nghĩa việc tu thiền như là một quá trình của sự duyên khởi, điểm đến cuối cùng chính là ngộ ra chân lý tuyệt đối và cũng là sự tịch tĩnh hoàn toàn. Quá trình vừa nêu vốn dĩ bao hàm hết thảy những quá trình khác.

Hiện nay, có rất nhiều phương pháp tu thiền theo các trường phái khác nhau, từ đạo Phật cho đến ngoại đạo. Và đương nhiên, ở mỗi trường phái sẽ có những sự khác biệt cơ bản từ nền tảng lý luận cho đến thực tiễn hành trì. Một phương pháp thiền đúng nghĩa chính là cách giúp cho ta có được một sự an yên tịch tĩnh. Tóm lại, phương pháp tu thiền được chia làm hai loại chính yếu như sau:

1. Thiền Chỉ

Chủ yếu phát triển chính định, nhờ đó hành giả có thể đạt được Cận hành định[1] và An chỉ định[2]; mục đích có được sự kiên định và tâm an yên.

---

[1] Cận hành định (upacāra-samāpatti): Trạng thái trước khi tiến vào An chỉ định, là trạng thái rất gần với tầng định Dục giới, thuộc một trong chín tầng thiền của Phật giáo. Hành giả có thể đạt được trạng thái định này thông qua việc tu bốn mươi đề mục Thiền Chỉ.

[2] An chỉ định (appanā-samāpatti): Trạng thái tâm hoàn toàn chuyên nhất, còn được gọi là "Thiền na" (jhāna), phạm vi bao gồm bốn tầng thiền Sắc giới và bốn tầng định Vô sắc giới.

---

2. Thiền Quán

Chủ yếu phát triển chính niệm, nhờ đó hành giả chứng ngộ ba thực tướng nhân sinh: Vô thường, Khổ, Vô ngã; mục đích cuối cùng nhằm đạt đến cứu cánh giải thoát.

Tu thiền chính là phương pháp giúp hành giả đạt được cảnh giới vắng lặng tuyệt đối, hai loại thiền vừa nêu mặc dù cách thức thực hành có khác, nhưng thực tế vẫn có thể ứng dụng kết hợp song song với nhau và đương nhiên cũng phải nhờ vào Thiền Quán mà đạt tới cảnh giới giải thoát sinh tử luân hồi.

Thiền Rải Tâm Từ thuộc về Thiền Chỉ, ưu điểm của loại thiền này là bạn có thể kết hợp tu cùng lúc với Thiền Quán, hơn nữa giữa chúng còn có mối quan hệ đặc biệt khăng khít với nhau.

Như những người bạn có thể diễn được rất nhiều vai, có khi đối nghịch nhau, cũng có lúc lại hỗ tương lẫn nhau. Cũng vậy, bất luận là diễn vai gì đi nữa thì Thiền Rải Tâm Từ vẫn là một cặp bài trùng ăn ý với Thiền Quán. Đối với tôi mà nói, Thiền Rải Tâm Từ vốn dĩ đã hòa quyện làm một với Thiền Quán. Bởi vì tôi biết rõ trong "nội tâm" của mỗi người đều hiện hữu một "chân lý" giống hệt nhau, đó là từ bi và trí tuệ.

Nếu như nói Thiền Rải Tâm Từ là phương pháp tu theo Thiền Chỉ, thì phạm trù mà nó vươn tới chính là định ở tầng thứ sâu hơn. Đáng lý ra ta nên ứng dụng phương pháp này vào đời sống hiện thực hằng ngày, bởi vì đây là chất liệu giúp ta có được nền tảng tâm thức kiên định, từ đó tiến sâu vào cảnh giới tối cao. Đôi khi định thường hay bị lý giải lệch lạc, dẫn đến những tình huống phát sinh không thể ngờ được, thời gian hành thiền càng nhiều thì càng dễ xảy ra những khả năng vừa nêu.

Hành giả tu Thiền Vipassanā cần phải tự trang bị cho mình những phẩm chất cơ bản thiết yếu như sau:

1. Đạo đức

Đạo đức chính là sự thanh tịnh nơi ý nghiệp, nó ẩn mình đằng sau thân nghiệp và khẩu nghiệp. Nhìn từ góc độ trực quan, đạo đức có công năng ngăn ngừa sự sinh khởi của những bất thiện pháp. Từ đó, giúp cho hành giả tiến tu trên con đường thiền định. Vì vậy, mỗi thiền sinh đều cần phải nghiêm túc thực hiện năm điều sau:

a) Không sát sinh;

b) Không trộm cắp;

c) Không tà dâm;

d) Không vọng ngữ;

e) Không sử dụng chất kích thích.

Những gì mà ta tạo tác đều tích chứa lại nơi tâm, khi nhân duyên chín muồi sẽ dẫn đến nghiệp quả. Nếu như hành vi ấy là thiện, sẽ rất có ích cho việc hành thiền. Vì vậy, ta cần xây dựng đạo đức trên một nền tảng tâm thức vừa an hòa lại thanh tịnh, nhờ đó mới có thể tiến sâu vào một trạng thái tâm ở tầng thứ cao hơn. Bên cạnh đó, ta không cần phải quá lo lắng về những nghiệp (kamma) chưa thật sự hoàn hảo mà mình đã tạo tác, bởi vì "nhân vô thập toàn", có mấy ai đẹp không tì vết đâu, đúng không? Đây cũng là điều mà chúng ta khi còn hiện hữu trên cõi đời này đều phải gắng sức vun bồi để được hoàn thiện hơn, chỉ cần tâm ta đủ kiền thành và tinh tấn, như thế cũng đủ rồi.

Kinh nghiệm thực tế cho thấy, có rất nhiều thiền sinh sau khi tham gia những khóa thiền miên mật, thì những thói hư tật xấu trước kia của các vị ấy cũng đã giảm thiểu rất nhiều, thậm chí hoàn toàn biến mất.

Nếu biết ứng dụng đạo đức vào trong thực tế hằng ngày, hẳn nhiên đây là một trợ duyên rất lớn cho những hành động tích cực đưa đến một đời sống hướng thượng.

2. Chính kiến

Chính kiến là một cái thấy trung lập và khách quan, là một năng lực phân biệt được đâu là chân thực, đâu là hư vọng. Nhờ có chính kiến mà hành giả có được một trí óc phán đoán chính xác và đưa ra quyết định kịp thời đúng đắn. Chính (sammā) ở đây có nghĩa là căn cứ vào thực tướng mà thấy biết và ghi nhận.

Trong kinh có đề cập rằng, chính kiến là cái thấy biết đúng đắn khi nhìn vào nghiệp, từ đó có được khả năng phân biệt rạch ròi giữa thiện và ác, cũng như quả báo của nó. Chính kiến làm cơ sở nền tảng cho việc tu đạo, giúp cho ta không còn mê muội, đồng thời rời xa khổ đau.

Chính kiến đối với Tứ thánh đế (cattāri ariyasaccāni): Khổ (dukkha), Tập (dukkha- samudaya), Diệt (dukkha-nirodha) và Đạo (dukkha-nirodha-gāmini-patipadā). Chính kiến sẽ được hiển bày một cách hoàn mỹ trong khoảnh khắc ta có được kiến pháp[1]. Thế nhưng trước khi chứng được kiến pháp, thì chính kiến hầu như

chỉ được kiến lập trên những khái niệm (pabbatti), và những thể nghiệm mà ta có được cũng chỉ đến từ những khái niệm ấy mà thôi.

Đầu tiên cần phải đoạn trừ tà kiến[2], tà kiến ở đây được hiểu là chấp vào niềm tin mù quáng, trái hẳn với thực tướng các pháp. Ví dụ như tin rằng thế gian này không có thiện ác, không có nhân quả nghiệp báo, hoặc giả tin rằng thế gian không có khổ đau, v.v. Những điều vừa nêu chính là một hiện tượng điên đảo nơi thế gian.

---

[1] *Kiến pháp (ditthi dhammo): Thấy được thực tướng các pháp.*

[2] *Tà kiến (micchā ditthi): Kiến giải không chính xác và lệch lạc chân lý, được xem là đồng nghĩa với ác kiến; chủ yếu nói về những quan niệm, học thuyết sai lầm của một số tôn giáo.*

Đôi khi hành giả cần phải rộng mở tâm lượng để có thể học tập, cũng như có được những trải nghiệm khách quan, nếu không thì tà kiến hay tà tư[1] sẽ ngăn trở sự trưởng thành nơi nội tâm, thậm chí làm cho ta lạc bước vào cõi ác. Do đó cần phải đọc hiểu nhiều kinh và luận, tốt nhất nên thỉnh giáo những vị thiện tri thức, nếu làm được như vậy rất có ích cho việc củng cố chính kiến.

---

[1] *Tà tư (micchā sankappo): Suy nghĩ sai lầm và lệch lạc chân lý.*

---

3. Thời gian

Thiền là một đời sống chính niệm tỉnh thức với mục đích hướng đến trí tuệ giải thoát, vì vậy điều cần thiết là chúng ta phải duy trì trạng thái thiền định lâu nhất có thể. Nếu như không thể chính niệm trên từng sát na[2], thì cũng phải tự biết được mỗi niệm khởi lên như thế nào. Không đủ tỉnh thức, đồng nghĩa là "thất niệm".

---

[2] Sát na (khana): Thời gian chớp nhoáng của mỗi biến đổi. Trong một giây có tới hàng tỷ sát na và trong mỗi sát na đều có ba thời (sinh, trụ, diệt). Sát na được hiểu là chớp mắt, chỉ cho thời gian diễn ra cực nhanh.

Cơ bản có hai loại thiền định: miên mật và tùy hỷ.

Rốt cuộc như thế nào gọi là miên mật và như thế nào gọi là tùy hỷ? Kỳ thực giữa hai loại này không có các tiêu chuẩn cụ thể rõ

ràng, chí ít hành giả chỉ cần giữ cho tâm mình thanh tịnh, vắng lặng là được. Thông thường, miên mật được hiểu là một khóa thiền tinh tấn với thời lượng ngồi thiền dài và lâu, nhờ vậy khả năng nhập định sẽ duy trì được liên tục hơn.

Để có được sự tiến bộ vượt bậc và hiệu quả tốt nhất, các bạn nên đăng ký tham gia những khóa tu miên mật dài ngày. Bên cạnh đó, cũng có những lớp thiền được mở ra với thời gian học và thời lượng thiền tọa cố định, nhất là điều độ mỗi ngày, nhờ thế cũng có hiệu quả nhất định. Với các lớp thiền vừa nêu, ta có thể ngồi thiền vào buổi sáng sau khi thức dậy, cũng như buổi tối trước khi đi ngủ, đây được xem là hai thời điểm vàng. Hơn nữa, Thiền Rải Tâm Từ có thể được ứng dụng hầu hết trong đời sống sinh hoạt hằng ngày.

4. Địa điểm

Thiền Chỉ cần có một môi trường yên tĩnh và an toàn với bầu không khí trong lành, mát mẻ. Nếu thiền tập trong phòng kín thì cần có không gian đủ rộng và thoáng đãng, đồng thời đồ đạc phải sắp xếp ngăn nắp, gọn gàng, sạch sẽ. Nếu được ngồi thiền trong môi trường lý tưởng với thời lượng thích hợp thì tâm chúng ta dễ dàng nhập định và tỉnh thức liên tục.

Đó cũng là lý do chính mà các vị thiền sinh thường hay tìm đến các trung tâm thiền. Chắc chắn bạn sẽ khó mà chối từ một trung tâm thiền với không gian lý tưởng và thoải mái. Và việc quan trọng nữa để cho buổi ngồi thiền đạt được hiệu quả tốt nhất là bạn cũng có thể tự mang theo bồ đoàn hay ghế ngồi nhằm phù hợp với chỗ ngồi thiền mới.

Nhất là đối với các vị thiền sinh mới tham gia khóa thiền, cần phải để tâm tìm được một vị thầy hướng dẫn phù hợp, cũng như tìm một người bạn đồng tu với mình trong suốt khóa thiền. Đương nhiên, vị thầy hướng dẫn cần phải có những đức tính như: từ bi nhẫn nại, uyển chuyển khéo léo và có thái độ hướng dẫn đặc biệt nghiêm túc.

5. Thế ngồi

Trong đời sống hằng ngày, dù bạn đi, đứng, nằm, ngồi đều có thể thiền được hết. Bởi vì, thiền vốn dĩ là một trạng thái tỉnh thức của tâm, nhưng đối với những thiền sinh mới, thiền ngồi là điều tối quan trọng.

Khi ngồi yên thì thân mới được vững chãi và tâm mới dễ lắng

đọng. Ta cần phải duy trì tư thế ngồi cố định trong một trạng thái thả lỏng, buông thư. Làm được như vậy, thì toàn thân mới thoải mái và tâm luôn tỉnh thức.

Nên ngồi tư thế kiết già[1] trên bồ đoàn và tọa cụ có độ cao phù hợp với mình, như thế giúp cho lưng được giữ ngay, thẳng và thoải mái hơn. Nếu như khớp gối của bạn khá đau, có thể kê thêm thảm mềm. Mục đích là hạn chế những cơn đau vật lý nơi thân, nhất là hai chân. Nếu như không thể ngồi kiết già, thì bạn ngồi bán già[2] cũng được, cùng lắm mới ngồi trên ghế cao, nhưng nhớ là tuyệt đối không được tựa lưng vào bất kỳ vật gì. Ta muốn Thiền Chỉ hiệu quả, thì phải ngồi thiền trong một thời lượng cố định. Do đó, cơ thể cần phải thích ứng dần mới quen được.

---

[1] Kiết già: Tư thế ngồi bắt chéo chân có nguồn gốc từ xứ Ấn cổ xưa, hành giả tự đặt bàn chân của mình lên trên đùi bên chân kia và ngược lại. Đây là một thế ngồi rất vững chãi, thường được khuyến khích khi tọa thiền. Thế ngồi này giống như một đóa sen nên còn được gọi là liên hoa tọa.

[2] Bán già: Tư thế ngồi gác một chân lên bắp đùi chân kia, thé ngồi này thường hay tê chân trên và không được vững chãi bằng cách ngồi kiết già.

Đương nhiên chúng ta không thể nào cứ ngồi yên suốt mà không cử động, vì vậy đôi khi cũng cần phải thay đổi tư thế bằng cách luân phiên giữa thiền ngồi và thiền đi. Thiền đi thường được gọi là thiền hành, nó cũng mang đến nhiều lợi ích thiết thực cho thiền sinh. Thông qua sự vận động di chuyển để có được sức khỏe nhất định, bên cạnh đó nhờ vào việc cân bằng ngũ căn[1], thân tâm như được tiếp thêm năng lượng giúp ta thoải mái hơn; nhất là tạo thành thói quen tăng trưởng việc thực hành từ bị. Chúng ta cũng có thể kết hợp tâm mình với những nhịp chân khác nhau để giúp cho định được sâu dần. Bên cạnh đó, thiền sinh cũng nên thực tập thiền đứng, nghĩa là duy trì trạng thái tỉnh thức với tư thế đứng yên bất động trong một khoảng thời gian quy định.

---

[1] Ngũ căn: Phật giáo Nam truyền thường gọi là Ngũ quyền (pañcindriya). Gồm có: 1. Tín Quyền (saddhindriya); 2. Tấn Quyền (viriyindriya); 3. Niệm Quyền (satindriya); 4. Định Quyền (samādhindriya); 5. Tuệ Quyền (paññindriya).

Còn về thiền nằm, giai đoạn đầu thiền sinh không nên thực tập, bởi vì rất dễ rơi vào trạng thái hôn trầm mà ngủ lúc nào không hay. Vả lại, tư thế nằm suốt như vậy cũng không tốt cho sức khỏe

lắm. Nếu như bạn tự mình đủ sức tinh tấn, thiền nằm mới có hiệu quả. Đâu đó, thỉnh thoảng cũng có những vị tu thiền lâu năm, tận dụng cả giấc ngủ của mình để quân hòa năng lượng.

Tình thương là gì?

Mettā bhāvanā trong tiếng Pāli được hiểu là Thiền Rải Tâm Từ (loving-kindness meditation). Bhāvanā được dịch là "tu tập" (cultivation), còn được hiểu là trưởng dưỡng và phát triển. Thật ra ở đây chỉ cho "tu thiền" (practice of meditation) là chính; còn "tâm từ" được chuyển ngữ sang tiếng Anh là loving- kindness, thoạt nghe khá lắt léo, nhưng kỳ thật nó đã lột tả được hết ý nghĩa tinh túy của Thiền Rải Tâm Từ. Thuật ngữ Phật học này mang ý nghĩa mong muốn cho ai đó (chúng sinh) có được hạnh phúc và bình yên nơi tâm.

Bất giác tôi có một ý nghĩ táo bạo: Hãy thực hành tâm từ như đang đắm chìm trong "tình yêu đôi lứa" (fall in love)[1] vậy, vì muốn có được tâm từ thì cần phải "yêu sâu đậm" hơn nữa.

---

[1] Khi định đủ sâu, tâm ta hòa quyện cùng đối tượng (sink into the object). Ở đây, tác giả dùng cụm từ "fall in love", nghĩa là khi hành giả Thiền Rải Tâm Từ, tâm sẽ nhập định sâu vào trong trạng thái từ ái.

Thật ra, cách làm này rất nguy hại, tốt nhất ta nên định vị rõ thứ tình yêu này là gì? Có phải là một thứ tình yêu trong sáng hay không? Và nó có khác với sự tham đắm nơi thế tục không? Thứ tình yêu này rất giống với tâm từ ở chỗ cả hai đều là một sản phẩm xuất phát từ "tâm" hay đến từ "trái tim". Như có một người bạn của tôi đã từng nói: "Tâm từ giống như người đắm chìm trong tình thương chân chính, và điểm mấu chốt cực kỳ quan trọng nữa là tâm ấy phải thanh tịnh vô vi".

Vấn đề là làm sao để có thể phân biệt rõ được cả hai thứ ấy? Thật ra rất dễ, chỉ cần tâm ta có chính trị kiến và chính niệm trên từng phút giây, đó chính là tâm từ vậy.

NƠI NÀO CÓ TÌNH THƯƠNG?

Tôi nhớ có một bài hát ca ngợi tình yêu trong một bộ phim với nội dung nói về chàng trai tên là Oliver đã cất lên lời ca khi mình mất đi phương hướng[1]. Đôi khi ta cũng giống như một số người cứ mãi hướng ngoại để tìm kiếm cho mình một đối tượng yêu đương hay đối tác làm ăn, nhưng rồi mới vỡ lẽ biết được thực tế điều này không hề dễ tí nào và tình cảm ấy chắc có bền lâu?

---

[1] Bộ phim do Mỹ sản xuất vào năm 1970 với tiêu đề tiếng Anh là Love story của đạo diễn Arthur Hiller. Nội dung phim kể về chàng trai Oliver, con của gia đình giàu có, yêu một cô thiếu nữ con của người thợ làm bánh mì. Oliver đã quyết liệt chống lại sự phản đối của gia đình và kết hôn với cô gái ấy. Cuộc sống hôn nhân của hai người ngay từ khi bắt đầu đã rất hạnh phúc, chàng không ngừng nỗ lực kiếm tiền để lo cho mái ấm gia đình, cũng như xuất sắc tốt nghiệp thạc sĩ. Sau khi tốt nghiệp, chàng trở thành một vị luật sư nổi tiếng và kinh tế gia đình trở nên khá giả. Nhưng những ngày tháng hạnh phúc về vật chất chỉ mới thực sự bắt đầu thì vợ chàng do mắc phải căn bệnh hiểm nghèo mà sớm vội từ giã cõi đời. Thước phim cuối là hình ảnh chàng Oliver cô đơn lang thang kiếm tìm nơi mà cả hai đã từng đặt chân đến như công viên trượt băng. Nhìn vào từng mảng tuyết trắng xóa, Oliver bắt đầu thả hồn hồi tưởng lại những tháng ngày bên nhau của mình và người vợ yêu dấu với muôn vàn kỷ niệm đầy ắp mật ngọt yêu đương. Nhưng giờ đây thì...

Một vị thiền sinh sau khi ngồi thiền, ngộ ra được nơi xuất phát của tình yêu là trái tim và từ đó có thể nuôi dưỡng nó lớn hơn nữa. Bỗng nhiên anh ta cảm thấy như trút bỏ gánh nặng và vui sướng khôn cùng. Cũng cùng một nguyên lý như vậy, khi ta đủ khả năng thấy rõ được những đặc tính này của tâm, thì tình yêu rất dễ nhận diện. Khi đi vào trái tim, tự nhiên tâm của bạn sẽ sinh khởi tâm từ ái thật sự đối với những người mà bạn đã từng tiếp xúc. Có thể bạn sẽ nói đây chỉ là tình yêu đơn phương, nhưng kinh nghiệm thực tế cho thấy, dù bạn không mong cầu điều gì, thì ít nhiều cũng sẽ được đối phương hồi đáp lại.

CHÍNH NIỆM

Khi nói chuyện với những vị thiền sinh mới, tôi rất thích dùng cụm từ "sự tỉnh thức rõ biết" (clear awareness) để nói về loại trạng thái này của dòng tâm thức. Nguyên văn tiếng Pāli là "sati", thường được dịch là "niệm" hay "chính niệm". Thật ra, chính niệm hệt như hết thảy các dòng tâm thức khác, ở mỗi góc độ môi trường khác nhau sẽ sản sinh ra những nội hàm tương ứng.

Ở tầng thứ đầu tiên, trạng thái của nó là thiện hay thanh khiết. Vì vậy, sự tỉnh thức gồm có những đặc tính như: rõ biết (trái ngược với hôn trầm hay mù mờ), tịch tĩnh (khác với trạo cử hay bất an)

và nhu nhuyến (khác với tê cứng hay mất cảm giác). Ý chí sẽ quyết định chúng ta có được trạng thái nào của dòng tâm thức. Nếu như ta hiểu được những lợi ích to lớn đến từ chính niệm, kế đó thường xuyên duy trì trạng thái chính niệm, làm được như vậy thì lúc này chính niệm sẽ đến nhiều và sâu hơn.

Sự tỉnh thức rõ biết vừa nêu sẽ được triển khai khi mình thực hành Thiền Quán Vipassanā với một đề mục[1] đặc thù nào đó, nó sẽ vượt lên trên sự trói buộc của những khái niệm thông thường, với một sự trải nghiệm an trú ngay giờ phút hiện tiền, và dần trở thành một thứ quán chiếu mang tính xuyên suốt và nhất quán, cuối cùng sẽ là chứng ngộ. Chúng ta cũng có thể áp dụng kỹ thuật quán chiếu này vào trong cuộc sống sinh hoạt hằng ngày và hỗ trợ những công việc khác; còn đối với Thiền Rải Tâm Từ là một dạng của Thiền Chỉ (samatha), sự tỉnh thức rõ biết nhằm để nhận diện tâm ở dạng vi tế hơn, từ đó có thể thấu hiểu quá trình này hơn nữa.

---

[1] Đề mục (kammatthāna): Đối tượng quan sát của tâm với bốn mươi đề mục. Theo Thanh tịnh đạo luận (Visuddhimagga) phân tích, "đề mục" được chia làm hai loại là đề mục của Chỉ (samatha-kammatthāna) và đề mục của Quán (vipassanā- kammatthāna). Thiền Chỉ là tập trung chuyên chú vào một đối tượng nào đó để tâm được an yên, còn Thiền Quán là quán sát, phân tích và chọn lựa đối tượng, từ đó có được trí tuệ giải thoát.

RẢI TÂM TỪ CHO CHÍNH MÌNH

Truyền thống tu Thiền Rải Tâm Từ đã có từ thời Đức Phật với phương pháp ứng dụng ngay từ chính bản thân của mỗi hành giả. Nhưng đối với các vị thiền sinh ở các nước u Mỹ, thì điều này dường như rất khó đối với họ, còn đối với những hành giả châu Á, trong đó có Việt Nam thì đây là chuyện hiển nhiên.

Trước đây, tôi ít khi giải thích rõ lý do vì sao có sự khác biệt hoàn toàn như vậy, nhưng bây giờ có lẽ nên làm rõ sẽ hay hơn. Chúng ta cần hiểu rằng, khởi tâm từ dành cho chính mình vốn không phải là một việc làm ích kỷ. Trái lại, điều này giúp cho ta chế ngự được những ích kỷ, hẹp hòi đang len lỏi trong nội tâm. Để làm được điều vừa nêu, chúng ta cần phải tự mình xác lập được trạng thái tinh thần vui vẻ, để từ đó cảm nhận được sự an yên trong đời sống.

Có một nguyên tắc cơ bản cần được nhận thức rõ: Chính bạn cần phải hạnh phúc trước, sau đó mới có thể san sẻ niềm hạnh phúc

ấy cho những người khác. Vấn đề kế tiếp đó chính là làm sao để có được thứ hạnh phúc vừa nêu? Chẳng lẽ chỉ đơn thuần là lặp đi lặp lại câu văn "Mong cho tôi có được bình yên..." như một cái máy hay sao? Ngoại trừ việc thực lòng mong muốn ra, bạn còn cần phải biến nó thành hiện thực. Ở đây, tôi tạm đưa ra một giải pháp hướng đến việc thực hành Thiền Rải Tâm Từ và Thiền Quán.

Bất kỳ phương pháp thiền tập nào cũng đều có liên quan đến định (samādhi), việc đầu tiên cần phải làm đó chính là thả lỏng và buông thư. Ở vài hơi thở đầu nên hít thở sâu và dài, điều này giúp cho ta thoải mái và dễ thả lỏng hơn. Mỗi lần thở ra, cố gắng đẩy những áp lực của mình ra theo hơi thở, sau khi làm liên tục vài lần như vậy, nhớ trả hơi thở trở về trạng thái thở tự nhiên. Bước kế tiếp là dùng ý thức quét toàn thân (scan body) từ đỉnh đầu (huyệt bách hội) đến đầu ngón chân út bên phải bằng sự cảm nhận "như nó đang là" đối với những cảm thọ[1]. Lúc này, những bộ phận trên cơ thể của chúng ta dần dần được thả lỏng ra hết, cùng với đó là tâm tỉnh thức ngày một mạnh hơn. Quá trình quét toàn thân được bắt đầu từ lớp da bên ngoài và từ từ đi sâu vào bên trong não và nội tạng như: tim, gan, phổi, ruột già, ruột non, v.v. và sâu hơn nữa.

---

[1] Cảm thọ (vedanā): Được sản sinh ra khi có sự tiếp xúc giữa các giác quan, ngoại cảnh và ý thức với nhau. Có ba trạng thái cơ bản: khổ thọ (khó chịu), lạc thọ (dễ chịu) và xả thọ (bình thường). Thọ có cảm thọ vật lý và cảm thọ tâm lý, thuộc về chi thứ hai trong ngũ uẩn (pañcakkhandhā), thuộc chi thứ bảy trong mười hai nhân duyên (paticca-samuppā- da-anga). Phật giáo Nam truyền đặc biệt chú trọng và giải thích rất tường tận từng chi tiết.

Có một bí quyết cần phải ghi nhớ, đó là: trạng thái tỉnh thức rõ biết cần phải được song hành với tâm vắng lặng và tâm nhu nhuyến. Ba yếu tố này được kết hợp hòa quyện với nhau trở thành một dạng tâm thiện thanh tịnh, đây cũng được xem như là cội nguồn tinh hoa trong mỗi cuộc đời của chúng ta.

Quét toàn thân được bắt đầu từ trên xuống dưới, từ trái sang phải, từ trước ra sau, từ ngoài vào trong và ngược lại, quá trình quét được diễn ra nhiều lần, đến khi ta cảm thấy thật sự khinh an là biết mình Thiền Quán đúng cách.

Khi đang ngồi thiền, ghi nhận hết thảy các cảm thọ, nhất là ở những nơi mà mình cảm nhận rõ nhất. Rồi sau các cảm thọ này sẽ làm nền tảng cơ bản và trợ duyên cho việc hành thiền, nó cũng sẽ thay đổi liên tục trong từng sát na tùy theo nguồn năng lượng

nhiều hay ít, mạnh hay nhẹ của từng người.

Khi thực hành Thiền Rải Tâm Từ, cần ý thức duy trì chính niệm liên tục nhằm để nuôi dưỡng và phát triển sự vắng lặng, yên bình trong nội tâm cũng như cảm giác thư thái, thoải mái nơi toàn thân. Có lẽ bạn sẽ không ngờ rằng, chỉ đơn thuần vậy thôi, cũng đủ giúp ta có được hạnh phúc thật sự.

Bốn lời nguyện ước

Trước tiên chúng ta cần phải hiểu kỹ "Bốn lời nguyện ước"[1] là gì, sau đó áp dụng mới có hiệu quả được, nhất là khi ước nguyện cần phải nhiếp tâm chuyên chú. Căn cứ vào *Kinh Rải Tâm Từ*, ta thấy nội dung đầu tiên chủ yếu nói về việc hành giả tự chúc phúc cho mình với bốn lời ước nguyện như sau:

---

[1] Bốn lời nguyện ước ở đây được hiểu theo cách lý giải của Phật giáo Myanmar. Nếu khảo cứu kỹ hơn, chúng ta sẽ thấy, như Kinh Kālāma thuộc bài kinh số 66 trong Tăng chi bộ tập 3 chép rằng: "Nếu như không có kiếp sau, không có quả báo của nghiệp ác cũng như nghiệp thiện, thì lúc ấy ta sẽ không oán hận, không khổ não, không não loạn mà chỉ duy trì sự an lạc cho chính mình (averam abyāpajjham angham sukhim attānam pariharāmī)' đây chính là một dạng chứng ngộ thứ hai". Tỳ kheo Khai Ấn khi chú thích kinh có giải thích như sau: "Veri: kẻ địch; Avero: không có ý đối địch; Abyāpajjha: sân nhuế, không não hại; Anīgha: từ căn gốc là īgha, nghĩa là ưu bi, đau khổ, khó khăn, nguy hiểm, v.v. Ở đây, thêm tiếp đầu ngữ "a" vào được hiểu là không não loạn, không phiền não". Vì vậy nguyên câu văn được dịch là: "Mong cho tôi không có ý đối địch, mong cho tôi không có tâm sân hại, mong cho tôi không còn đau khổ, mong cho tôi giữ được niềm vui". Còn Tỳ kheo Minh Pháp thì giải thích: "Mong cho tôi không oan trái, mong cho tôi không sân giận, mong cho tôi không khổ não, mong cho tôi giữ vững hạnh phúc".

---

1. Mong cho tôi bình an, không còn mọi oan trái (Avero homi)

Nếu chỉ đơn thuần dựa vào những lời nguyện ước, ta có được bình yên thật sự hay chăng? Điều này xem ra có vẻ khó thành hiện thực, thế nhưng dựa vào những thể nghiệm thực tế ở tầng thiền sâu hơn, thì điều này chắc chắn là có thật. Chỉ cần ta có đủ chính niệm tỉnh thức, thì tâm thiện thuần khiết cũng chứa đựng năng lực hóa đá thành vàng, không thể xem thường sức mạnh của nội tâm. Đây không hẳn chỉ là phát nguyện ngay phút giây "bây giờ và ở đây" mà còn cần phải thực hiện thường xuyên trong cuộc sống thường ngày.

Sự tỉnh thức rõ biết không những giúp ta sinh ra nghiệp thiện mà còn có thể hộ trì cho mỗi hành giả. Ngay tại lúc ấy, tâm đã lìa xa nguồn gốc của mọi nỗi khổ (tham, sân, si), điều này đồng nghĩa với việc dứt hẳn các khổ đau. Khi tâm có được sự cổ vũ hay khích lệ nhiệt thành nào đó thì tâm ấy chắc chắn sẽ càng sáng hơn, rõ hơn và thuần khiết hơn bao giờ hết.

2. Mong cho tâm tôi an yên, không còn phiền não (Abyāpajjho homi)

Tôi thường hay nhấn mạnh cụm từ "bình yên" để miêu tả các đặc tính của thiện (kusala) như hạnh phúc và niềm vui, chắc chắn nó sẽ khác hẳn với vọng động và trạo cử. Nếu một vị thiền sinh có được tỉnh thức, thì ắt hẳn trong tâm vị ấy sẽ hiển hiện rõ được các đặc tính của sự bình yên, từ đó an trú sâu hơn vào cảnh giới của sự an yên khi muốn ít và biết đủ .

3. Mong cho thân tôi khỏe mạnh, không còn đau đớn (Anīgho homi)

Thân và tâm luôn nương tựa lẫn nhau, có một số căn bệnh trên thân thể chúng ta đến từ những áp lực của đời sống. Vì vậy, thiền có thể chữa trị được những vết thương ấy một cách hiệu quả. Tỉnh thức, bình yên và nhu nhuyễn một khi đã đồng bộ được với nhau sẽ giúp cho toàn thân có được một sự thư thái nhất định. Chỉ cần quét toàn thân từ đỉnh đầu xuống đến ngón chân út bên phải, cũng đủ giúp cho toàn thân hành giả cảm thấy nhẹ nhàng và thư thái. Kế đó, quét toàn thân từ đầu ngón chân út bên phải ngược lên trên đỉnh đầu, giúp cho hành giả bo sung đầy đủ nguồn năng lượng và tăng thêm sức sống.

Tôi dám chắc rằng, khi bạn tập trung ý thức của mình lâu hơn một chút vào một bộ phận nào đó đang gặp vấn đề trên cơ thể, điều kỳ diệu sẽ hiện hữu ngay nơi ấy và cơn đau sẽ được thuyên giảm đi rất nhiều. Nhờ thế, thân được thả lỏng và thư thái một cách tuyệt đối, đồng thời tâm sẽ an yên và tịch tĩnh hơn bao giờ hết.

4. Mong cho thân tâm tôi được khỏe mạnh, bình yên (Sukhi attānam pariharāmi)

Nguyện ước cuối cùng là mong muốn bản thân mỗi phút giây hiện tại đều cảm nhận được niềm hỷ lạc mà phương pháp thiền tập này mang đến, điều này giúp cho ta duy trì trạng thái an lạc trong cuộc sống thường ngày. Nhờ sự hỗ trợ như vậy, giúp cho

hành giả tăng thêm tỉnh thức và tịch tĩnh sâu hơn khi ngồi thiền.

Cứ thế thiền tập nhiều lần thì sự chính niệm tỉnh thức mới có thể lớn dần và mạnh hơn lên. Thử hỏi có thứ gì giúp ta được an yên hơn khi duy trì liên tục sự tỉnh thức hay không? Bản thân Thiền Vipassanā vốn là một nhân duyên cơ bản để trưởng dưỡng tâm từ. Chỉ có cách như vậy mới giúp hành giả có được hạnh phúc đích thực và chứng ngộ được thực tướng các pháp ở các tầng thiền sâu hơn.

Suy niệm

Suy niệm (anussati) rất khác với ký ức. Ký ức làm cho tâm ta cứ mãi rong ruổi tìm về quá khứ. Khi vô tình xem lại một tấm ảnh thuở thiếu thời, lúc ấy bao kỷ niệm tuổi thơ, nào là những thứ đồ chơi trẻ con hay những trò chơi ngày thơ bé lại ùa về. Còn suy niệm lại là một thứ hồi ức kèm theo chính niệm tỉnh thức một cách có hệ thống. Chẳng hạn, khi ta nhớ lại chuyện mới xảy ra vào ngày hôm qua theo trình tự nhất định, suy niệm giúp ta có được định sâu. Mười đề mục suy niệm[1] thuộc về bốn mươi đề mục tu Thiền Chỉ.

---

[1] Mười đề mục suy niệm (dasa anussatiyo): 1. Niệm Phật (buddhānussati); 2. Niệm Pháp (dhammānussati); 3. Niệm Tăng (sanghānussati); 4. Niệm giới (sīlānussati); 5. Niệm tâm bố thí (cāgānussati); 6. Niệm chư Thiên (devatānussati); 7. Niệm sự chết (maranānussati); 8. Niệm thân (kāyagatāsati); 9. Niệm hơi thở (ānāpānasati); 10. Niệm trạng thái thanh bình an lạc (upasamānussati).

Khi mới bắt đầu thực hành Thiền Rải Tâm Từ, ta sẽ được các vị Thiền sư có nhiều năm kinh nghiệm giảng dạy cách suy niệm vào những tác hại của sân giận, cũng như những lợi ích đến từ tâm an nhẫn và tâm từ. Suy niệm với mục đích giúp khởi tâm dũng mãnh hơn, đồng thời nhắc ta nhớ: "Thiền cần phải được ứng dụng vào trong đời sống thực tế".

BA LỢI ÍCH TỪ T M AN NHẪN

Một hôm, tôi hỏi một thiền sinh người Trung Hoa: "Theo anh, 'An nhẫn" là gì?" Anh ta trả lời rằng: "An nhẫn giống như một con dao cắm vào con tim và rỉ máu". Tôi hiểu chẳng qua anh ta đang cố giải thích ý nghĩa chiết tự của chữ "nhẫn" (忍). Vì vậy, cuộc trò chuyện như thế diễn ra thường không mấy thoải mái. Nếu như trả lời là tôi đã biết, điều đó có nghĩa là tự thân mình đã có được một

sự an nhẫn nhất định nào đó, thế nhưng thực tế an nhẫn không phải là một thứ vật chất dễ sở hữu. Có thể chúng ta đã từng trải nghiệm được một vài trạng thái an nhẫn nhưng không nhiều. Dựa vào kinh nghiệm tu tập mà mình có được, tôi hiểu như sau:

An nhẫn là một dạng tâm thức, trong đó không có một chút mơ hồ và vọng động nào. Những người không có được sự an nhẫn, chắc chắn không có được sự bình yên, cũng như không thể kham nhẫn được trước những chuyện bất như ý dù là nhỏ nhặt nhất. Từ đó tôi đưa ra kết luận: "An nhẫn đưa hành giả tìm về bến đỗ bình yên và kiên định với một trái tim có chính niệm, đặc biệt chứa đầy tình thương và lòng từ bi".

An nhẫn có ba lợi ích cơ bản như sau:

1. **Tránh khỏi hết mọi oan trái**

2. **Vun bồi hạt giống yêu thương**

3. **Trợ duyên tiến tu hằng ngày**

Qua ba lợi ích nêu trên, ta thấy được suy niệm giúp cho hành giả tôi luyện được đức tính kiên nhẫn với một tiến trình cụ thể và có tính hệ thống.

Lợi ích của tâm từ

Có một hôm, nhờ suy niệm mà tôi nhớ về những lợi ích đến từ việc hành Thiền Rải Tâm Từ:

Sau khóa tu miên mật được tổ chức trong vòng một tháng ở Myanmar, tôi bỗng chú ý đến một việc xảy ra mà trước đây dù nằm mơ tôi cũng không ngờ tới, đó chính là tăng cân. Hồi đó tôi rất gầy, dù là chưa đi tu, cân nặng của tôi không khi nào quá 45 kg cả, có những phần trên cơ thể còn trơ cả xương nữa, hầu như không có một chút cơ bắp nào. Dù cơ thể không hề suy nhược, nhưng vẫn lộ rõ những đường nét gầy trơ xương. Còn hiện tại thì dù tôi vẫn ăn rất ít, song cơ thể đã có da có thịt hơn, đây được xem như là một kỳ tích đối với tôi.

Khi hồi ức lại, tôi nghĩ chắc do trước đây trong người mình thiếu đi sự hoan hỷ. Khi đó tôi vẫn rất hoạt bát, luôn hoạt động tích cực theo hướng mà mình đã đề ra, nhưng lại quên đi những mục tiêu khác quan trọng hơn cho kiếp sống thực tại của mình. Tôi ở hiện tại luôn duy trì tâm hoan hỷ mọi lúc mọi nơi, tâm ấy ngày càng nhiều và sâu hơn. Tôi cần phải tiếp nạp liên tục nguồn năng lượng tâm từ để giúp cho việc hướng dẫn tu thiền ngày càng đạt được hiệu quả cao hơn.

Lợi ích thiết thực mà Thiền Rải Tâm Từ đem đến cho tôi, đó chính là cải thiện được hầu hết các mối quan hệ giao tiếp với mọi người. Tôi có một niềm tin sâu sắc rằng, tất cả các mối quan hệ đều phải dựa trên hai nền tảng cơ bản: niềm tin và sự chân thành.

Nếu ta biết cách rải tâm từ vào trong các mối quan hệ ấy, kết quả sẽ rất tuyệt vời, hẳn ai cũng phải ganh tỵ với bạn. Sự nóng giận là mồi lửa thiêu rụi hết thảy những thành quả mà bấy lâu nay ta dày công mới có được. Khi tâm từ chưa đủ lớn mạnh, đôi khi sẽ làm cho các mối quan hệ xã giao dễ rơi vào tình trạng bế tắc.

Thầy tôi thường hay ví von tâm từ là “chất keo siêu kết dính”. Tuy

nhiên, để duy trì các mối quan hệ được lâu dài và khăng khít, tôi nghĩ cần phải thêm vào hai yếu tố quan trọng: trí tuệ và lòng nhiệt thành.

Như chúng ta biết, trên đời này không điều gì quý hơn tình cảm chân thành sau bao thử thách, cam go và đương nhiên mối thâm tình ấy sẽ trở nên đáng tin cậy hơn bao giờ hết. Nhân đây, các bạn hoan hỷ cho tôi bổ sung thêm một yếu tố nữa cũng không kém phần quan trọng: Một mối quan hệ có phát triển tốt đẹp hay không đều cần dựa vào công sức tưới tẩm và dưỡng nuôi, đây được xem như là sự thành tựu huy hoàng của mỗi người nếu như biết sống chân thành và không dính mắc.

Lợi ích thứ ba, theo quan điểm của tôi chính là sự an yên và an yên cũng được xem như là một chất gel bôi trơn cho đời sống mỗi người, từ đó làm cho công việc được suôn sẻ hơn rất nhiều, nhờ thế định được sinh khởi một cách dễ dàng. Đây cũng là một trong những chất liệu cơ bản của Thiền Quán và tịnh hóa thân tâm.

Hơn thế nữa, an yên cũng có công năng chữa lành mọi vết thương lòng. Theo quan niệm truyền thống của Phật giáo Theravāda, Thiền Rải Tâm Từ mang đến cho hành giả mười một lợi ích thiết thực như sau:

1. Không mơ ác mộng

2. Giấc ngủ bình yên

3. Thức dậy tỉnh táo

Ba lợi ích vừa nêu trên đều có liên quan đến nghỉ ngơi, ngủ là một chu trình giúp ta hồi phục lại năng lượng, vì vậy không nên xem thường nó. Những người thiếu ngủ, thì cơ thể thường suy nhược. Ngược lại, những người thức dậy sau một giấc ngủ sâu, sẽ bắt đầu một ngày mới bằng sự tươi tắn với tinh thần tràn đầy năng lượng, nhờ thế niềm vui được lan tỏa đến khắp mọi người. Tâm từ có thể sản sinh ra sự hoan hỷ và bình yên rất lớn, vì vậy rất dễ giúp ta chìm sâu vào giấc ngủ mỗi đêm.

Qua cái nhìn của một thiền giả, kiếp người hệt như một dòng sông, từ ngày mở mắt chào đời là đã chảy về vùng trũng của cái chết.

Còn ý niệm của ta như những gợn sóng lăn tăn trên mặt hồ, lúc thì xáo động khi thì phẳng lặng.

Giấc mộng cũng vậy, chỉ khác ở chỗ nó được sinh ra trong một tầng thứ sâu hơn và vị tế hơn. Chúng ta chỉ tỉnh mộng khi bị tác động bởi một số nguyên do nào đó. Giấc mộng là sự biểu hiện của nhân duyên và sự vận hành ở tầng thứ sâu của nội tâm. Và ác mộng cũng báo cho ta biết rằng dòng tâm thức ấy hiện đang cần phải được chăm sóc đặc biệt bằng tâm tĩnh lặng. Do Thiền Rải Tâm Từ tạo nên chất liệu cho tình thương và sự an yên, nên cũng có thể giải quyết triệt để được những vấn đề vừa nêu.

4. Mọi người yêu mến

5. Quỷ thần kính trọng

6. Chư Thiên hộ trì

Tâm từ không chỉ giúp hành giả có được hạnh phúc, mà còn có thể san sẻ niềm hạnh phúc ấy với hết thảy mọi người. Ngoại trừ lan tỏa tình yêu thương ra, tâm từ còn có thêm công năng nữa là chữa lành vết thương lòng.

Nhiêu đó thôi cũng đủ lắm rồi! Tâm chính là suối nguồn tươi mát vô tận! Trên từ các cõi trời người, dưới cho đến các loài động vật, v.v. đều muốn thân cận và hộ trì người có tâm từ cả. Tuy ta không thể nhìn thấy chư Thiên bằng mắt thường, nhưng họ vẫn luôn hiện diện bên cạnh để hộ trì mỗi hành giả tâm từ, vì vậy họ cũng có sức ảnh hưởng nhất định đối với con người chúng ta.

7. Giảm thiểu nan dữ

Tâm từ là một dạng khác của lòng nhân từ, nhờ thế có thể giúp hành giả chống trả lại những vũ khí làm tổn hại người khác như: thuốc độc, súng, lửa, virus, v.v. của các thế lực xấu xa độc ác. Xem ra, tâm từ chính là chiếc áo giáp bảo hộ và tấm áo này có tốt hay không còn tùy thuộc vào hành giả có được định sâu hay cạn.

8. Dễ nhập định sâu

Một trong những nguyên nhân khiến cho con người khó giữ bình tĩnh là bởi vì có quá nhiều chuyện nằm ngoài tầm kiểm soát, nhất là đối với những người đã từng bị vết thương lòng thăm hỏi hoặc trong tiềm thức chất chứa những nỗi sợ hãi và nóng giận. Trong lòng muốn báo thù hoặc tinh thần bất an, những điều này làm cho tâm họ không còn được bình tĩnh. Vì vậy, "thù hận không thể đối trị thù hận, chỉ có tình thương mới có thể làm nguôi ngoai hận thù"[1]. Lý thuyết đơn giản chỉ có vậy, song để làm được, cần phải tích lũy rất nhiều thời gian, thậm chí có thể lên đến vài năm

không chừng. Có một điểm cần lưu ý, đôi khi một vài tiếng ồn nhỏ như tiếng côn trùng kêu hay tiếng còi xe, v.v. cũng có thể làm ảnh hưởng đến chất lượng của một buổi thiền tọa lý tưởng.

---

[1] Hòa thượng Minh Châu dịch, *Kinh Pháp cú,* Nam truyền, bài kệ số 5:

Với hận diệt hận thù,

Đời này không có được.

Không hận diệt hận thù,

Là định luật ngàn thu.

Tâm từ mang đến cho ta khá nhiều sự hỷ lạc, bởi vì hạnh phúc là nhân gần của định, nhờ vậy tâm mới nhanh chóng có được an yên.

9. Nét mặt tươi sáng

Nét mặt biểu lộ bên ngoài chính là tiếng nói của con tim. Chúng ta thường hay nói rằng, thân tâm nương tựa lẫn nhau, mặc dù cũng có khá nhiều người rất biết cách che giấu cảm xúc. Khi trong lòng ta có tâm từ, chắc chắn khuôn mặt sẽ lan tỏa nụ cười tỏa nắng, làm cho vạn người mê. Có một câu nói như thế này: "Cuộc sống sẽ trở nên tươi đẹp biết bao khi bạn biết mỉm cười!"

Sắc mặt tươi sáng cũng là dấu hiệu của sức khỏe, còn một trái tim an yên sẽ giúp ta khỏe hơn rất nhiều. Khi tâm bất thiện, cơ thể tự nhiên sẽ sản sinh ra một số độc tố có hại, như quá căng thẳng dẫn đến đau dạ dày, v.v. Sở dĩ con người ngày nay hay bị nhiều chứng bệnh, tất cả đều do áp lực tinh thần mà ra, thậm chí kể cả bệnh tim và ung thư, v.v. Vì vậy, tâm từ chính là thuốc tiên có thể hỗ trợ chữa trị được rất nhiều chứng bệnh nan y.

10. Lâm chung tỉnh táo

Một người tuy sắp lâm chung nhưng vẫn giữ được chính niệm, đương nhiên thần thái bình tĩnh là điều rất quan trọng. Khi ấy đối mặt với những cảm giác nhức nhối và khó chịu, tốt nhất ta nên bình thản bước nốt nấc thang cuối cùng của kiếp người.

Những người học và tu Phật đều biết rằng ra đi trong trạng thái nhẹ nhàng êm ái chính là yếu tố quyết định việc người đó được đầu thai vào cõi thiện lành hay không. Một hành giả tu thiền lâu năm lại có tâm từ, chắc chắn sẽ ra đi trong an yên như một dòng

sông tĩnh lặng. Tận mắt tôi từng chứng kiến rất nhiều trường hợp ra đi thư thái như những gì đã được miêu tả trong kinh. Khi ấy, tâm vị đó vui vẻ chấp nhận sự thật và nghiệp thiện sẽ dẫn đến quả lành. Hệt như những người bạn thân lâu năm ra ga tàu vẫy tay chào tạm biệt tiễn đưa một người đi xa vậy, thật là ấm áp và hạnh phúc biết bao!

11. Sinh về cõi trời

Chỉ có thể nhờ Thiền Quán mới chứng đắc được Tứ quả, đặc biệt hơn nữa tâm từ chính là nền tảng kiên cố, vững chãi của Thiền Quán. Nếu như đạt được thiền định, hành giả sẽ được đầu thai về cõi Phạm thiên, bằng không cũng sẽ có cơ hội tái sinh vào thế giới thiện lành như cõi trời hay cõi người.

Chúng ta nên nghĩ đơn giản về những lợi ích vừa nêu, như thế cũng có thể dễ dàng đạt được những hiệu quả nhất định.

Bên cạnh đó, chúng ta cũng có thể suy niệm về những khoảnh khắc đã xảy ra, nhờ có tâm từ mà cảm nhận được các cảm giác hạnh phúc thật sự, thứ hạnh phúc này giúp sinh ra nhiều hỷ lạc hơn, nhờ những trợ duyên như vậy nên tâm từ và định lực sẽ được kiên cố, vững bền hơn.

Tác hại của nóng giận

Bên cạnh đó, hành giả cũng nên tư duy về những tác hại của sự nóng giận để hỗ trợ cho việc rải tâm từ. Điều này đặc biệt phù hợp đối với những người dễ nổi nóng. Thiền sinh suy niệm về những cung bậc cảm xúc của mình khi tâm sân đang hiện hữu, tư duy về các trạng thái đau khổ của thân tâm ngay tại khoảnh khắc ấy, cũng như những tác hại tiêu cực nối tiếp sau đó. Cách làm này giúp ta tinh tấn hơn rất nhiều, nhưng rất tiếc là thường hay bị mọi người xem nhẹ. Để mọi thứ vẫn nằm trong tầm kiểm soát, chúng ta nên học cách tư duy quán chiếu ngay tại thời điểm khi việc ấy chưa phát sinh.

Cũng như mười một lợi ích của việc suy niệm tâm từ, ở đây ta cũng cần phải suy niệm một cách có hệ thống về những tác dụng tiêu cực do nóng giận hay sân hận gây ra như sau:

1. Giấc ngủ chập chờn, mơ thấy ác mộng;

2. Thức dậy mệt mỏi, sức khỏe giảm sút;

3. Ngủ mớ nói sảng, tay chân cựa quậy;

4. Người không ưa ta, quấy phá hãm hại;

5. Phi nhân kinh sợ, gia súc trốn tránh;

6. Chư Thiên lánh xa, ma quỷ không tha;

7. Gặp cảnh bạo lực, hiểm nguy kề tai;

8. Dung mạo xấu xí, không còn yêu kiều;

9. Ra đi đau khổ, thần hồn bất định;

10. Trong tâm bất an, cồn cào dậy sóng;

11. Hồn lìa thể xác, đọa vào đường ác.

Thiền tha thứ

Đây chính là cách nói khác của Thiền Rải Tâm Bi, và tôi đưa thêm vào phần thực tập dành cho các thiền sinh. Trước là học cách tha thứ cho chính mình, sau mới có thể thứ tha cho người khác. Nguyên lý tuy rất dễ, nhưng khi thực hành lại không hề giản đơn chút nào. Bởi vì cảm xúc thường rất mù quáng, đôi khi còn vượt ra ngoài tầm kiểm soát của ý thức nữa.

Nếu tôi nói: "Không gì là không thể thứ tha" sẽ có rất nhiều vị nghe xong lấy làm kinh ngạc, nhưng "không thể thứ tha" có nghĩa là "dù bất kể nguyên do gì đi nữa, ta cứ chấp chặt hận thù không buông". Thật ra việc làm này rất ngu xuẩn, bởi vì nó hại mình hại người, hại cả hai. Tha thứ chính là hành động nhổ bỏ dằm trong tim. Nếu như bạn cảm thấy lý do này không đủ sức thuyết phục, vậy thì hãy tư duy sâu hơn về những điều khiếm khuyết của ai kia, như phiền não bám riết làm cho người đó đau khổ triền miên, nhưng người ta cũng có những mặt tốt cơ mà, vì vậy tâm bi cũng là một nhân tố rất quan trọng. Nếu như biết cách sinh khởi tâm bị ngay trong chính mình, ta sẽ không còn dằn vặt và trách móc bản thân, mà thay vào đó chính là loại bỏ tâm kiêu căng ngạo mạn, nhờ đó tìm cách sửa chữa những lỗi lầm đã qua.

Hành giả có thể thử thực hành tìm về cội nguồn của chính mình bằng cách: Bắt đầu ngay từ bây giờ, hãy để tâm tĩnh lặng và hồi tưởng về những lỗi lầm quá khứ, khi suy niệm tới đây và nhận diện được sự thật, bình thản đón nhận, xem nó như là một khiếm khuyết của cuộc đời. Trong quá trình quán chiếu như vậy, nếu những cảm thọ bất giác nổi lên, thì ta nên nhìn trực diện vào nó để cho tâm mình được an yên trở lại: "Có thể tôi còn nhiều khiếm khuyết, nhưng nhờ Thiền Quán, thấy được lỗi lầm, dù rằng phải hạ mình hóa giải, tôi vẫn hoan hỷ bằng lòng và chấp nhận".

Khi áp dụng nguyên lý này cho người khác, hành giả cần phải đặc biệt cẩn trọng, nhất là đối với những người theo chủ nghĩa hoàn

mỹ. Bởi vì, mỗi người đều có giới hạn nhất định của bản thân và điều quan trọng là ta có chấp nhận được những khiếm khuyết ấy của họ hay không, nếu muốn cải thiện tình hình thì bắt buộc ta phải học hạnh lắng nghe để biết được đối phương thật sự muốn gì và cần gì.

Còn đối với bản thân hành giả thì nhớ là không được tự phê bình quá khắt khe hoặc săm soi quá nhiều tiểu tiết, bởi vì tâm tư của ta cũng rất nhạy cảm, nếu không khéo sẽ phản tác dụng. Mục đích chính vẫn là loại bỏ phiền não và ý xấu trong tâm. Khi đang tư duy, hành giả cũng có thể nhớ về những việc mà người đó đã bạc đãi ta, nhưng cần phải tha thứ cho họ. Vì vậy, tâm bi rất quan trọng. Còn làm sao để thiền tập định tâm, ở phần khác sẽ nói kỹ hơn. Nếu như tự bản thân ta quá dằn vặt, thì phải chuyển sang rải tâm từ cho mình. Luân phiên đổi cách thiền tập như vậy nhiều lần, bạn sẽ rất đỗi ngạc nhiên khi mình có được cảm giác khinh an, nhờ thế dễ nhập định và khởi tâm từ hơn.

Thiền Tùy Hỷ[1]

[1] *Thiền tùy hỷ (muditā): Một trong những nội dung của Thiền Rải Tâm Hỷ (muditā bhavana).*

Hỷ ở đây được hiểu là một dạng năng lực đến từ tự thân hành giả do thiện nghiệp mà cảm nhận được niềm hỷ duyệt, chủ yếu nói về khoảnh khắc do tâm từ sinh ra.

Nên nhớ, khi bạn muốn ghi nhận những ký ức đã qua, cần phải thiền tập ngay, suy niệm về những việc mà bạn đã làm như: giúp đỡ người khác, tu hạnh bố thí, tịnh hóa thân tâm khi đang tọa thiền, v.v. Khi ta có được niềm hỷ duyệt, nên nghĩ rằng: "Thật hạnh phúc biết bao, khi được sinh ra làm người có đầy đủ năng lực tinh thần vượt trội, cũng như có một tình yêu thương hết thảy muôn loài".

Nhất là khi bạn nghĩ về khoảnh khắc mình vô cùng hạnh phúc vì trong lòng tràn ngập tâm từ.

Nếu như việc này giúp bạn dễ dàng sinh khởi hỷ duyệt, thì tại sao không an trú ý niệm ấy lâu hơn chút nữa? Cố gắng tư duy về những kỷ niệm đẹp như thời thơ ấu ta đã từng có những phút giây hạnh phúc mỹ mãn bên cạnh người thân yêu. Phương pháp này giúp cho lòng ta hân hoan và nhờ thế tâm từ cũng dễ sinh khởi hơn.

Vấn đề này sẽ được nói kỹ hơn ở phần Thiền Rải Tâm Hỷ (muditā bhavana).

Thiền đón nhận[1]

[1] *Thiền đón nhận: Một trong những nội dung của Thiền Rải Tâm Xả (upekkhā bhavana).*

Phần này chủ yếu được áp dụng đối với bản thân của mỗi hành giả: phạm hạnh - tâm xả - tịnh hóa.

Có một nhận thức cơ bản cần phải được thông tỏ: Trong mỗi chúng ta ai cũng phải chịu sự khổ bức của sinh, già, bệnh và chết. Đây là quá trình tất yếu của mỗi sinh mệnh hữu hình, vì vậy mọi hành giả cần phải bình tâm chấp nhận sự thật này. Nói như vậy không có nghĩa là khi ta ốm đau khỏi cần đi khám bệnh hay uống thuốc chữa trị, mà mấu chốt của vấn đề nằm ở chỗ nhờ có nội tâm vắng lặng nên ta bình thản đón nhận hiện thực một cách khách quan nhất và hữu hiệu nhất, nhờ thế nghiệp quả hiển nhiên là thiện lành.

Kế đến, hành giả tư duy về những nguyên nhân và kết quả của nghiệp (kamma), theo cùng một nguyên lý như vậy, tất cả chúng sinh đều đang bị nghiệp chi phối.

Nghiệp là tâm hành có đạo đức hoặc không, từ đó đưa đến những đời sống và quả báo khác nhau nơi mỗi chúng sinh. Và hẳn nhiên, nó có một sức mạnh tạo tác rất đáng gờm, tôi sẽ nói kỹ điều này hơn ở phần Tâm xả kế tiếp.

Trong những bộ kinh truyền thống của Phật giáo Theravāda đều có miêu tả chi tiết về việc suy niệm nghiệp quả. Để đạt được hiệu quả tốt nhất, tôi sẽ nói cho bạn biết một số cách thức thực hành cụ thể, nhất là những ai không thể chấp nhận được thực tướng vô thường của kiếp người, hoặc những người từng mất đi người thân yêu nhất hay đã chia tay người bạn đời.

Thực tế mà nói, không phải lúc nào cũng đạt được hiệu quả tức

thời như ta mong đợi, vì vậy cần phải có suy niệm để duy trì sự ổn định được diễn ra nơi tâm thức một cách sâu nhất. Và đương nhiên phương pháp hữu hiệu nhất chính là liên tục nhất tâm quán chiếu thực tướng của vô thường. Muốn làm được như vậy thì trước tiên cần phải có được một trái tim an yên và tĩnh lặng.

TƯ DUY XẢ VÀ BÌNH THẢN ĐÓN NHẬN

1. Chắc chắn ai cũng sẽ già và ta không thể khước từ già yếu đến nhà gõ cửa, vì vậy ta cần phải bình thản đón nhận.

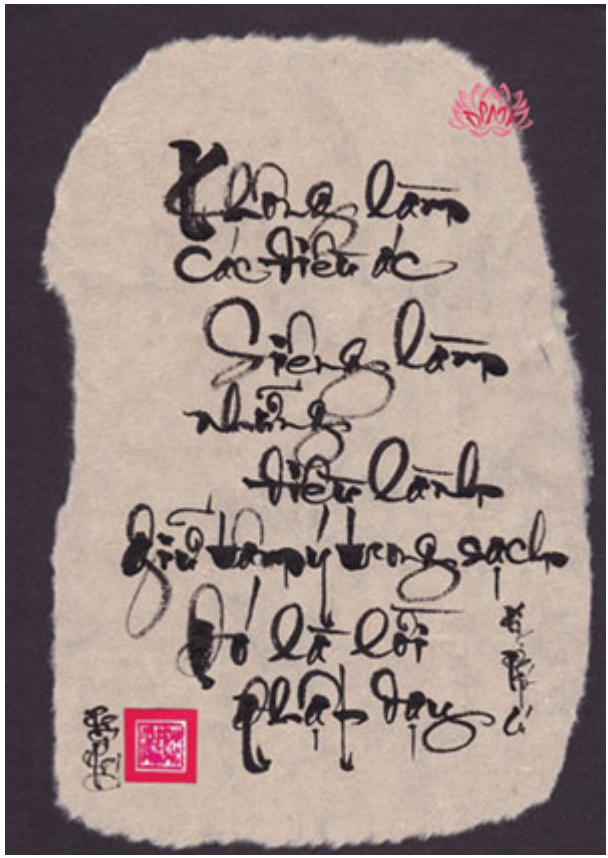
2. Chắc chắn ai cũng sẽ bệnh và ta không thể khước từ tật bệnh đến nhà gõ cửa, vì vậy ta cần phải bình thản đón nhận.

3. Chắc chắn ai cũng sẽ chết và ta không thể khước từ chết chóc đến nhà gõ cửa, vì vậy ta cần phải bình thản đón nhận.

4. Những người ta thương yêu nhất, kể cả những món đồ ta ưa thích cũng bị vô thường chi phối, vì vậy ta cần phải bình thản đón nhận.

5. Ta là chủ nhân của nghiệp và cũng là người thừa tự của nghiệp, những nghiệp ta gây ra mới là quyến thuộc thật sự và nghiệp nhất định sẽ dang rộng vòng tay đón chào ta.

Dù rằng nghiệp ác hay thiện, ta đều phải đối mặt và chịu trách nhiệm về những hành vi mà mình đã gây ra.



Không làm các điều ác,

Siêng làm những điều lành,

Giữ tâm ý trong sạch,

Đó là lời Phật dạy.

Hai loại tâm từ

Hành giả cần phải nắm rõ hai đặc tính cơ bản của tâm từ:

1. Trưởng dưỡng thiền định;

2. Trưởng dưỡng thiện pháp.

Điều này giúp cho ta có được một đời sống hạnh phúc do tích lũy được nhiều nghiệp thiện (công đức), từ đó trợ duyên lớn cho việc tu thiền.

Loại đặc tính thứ nhất cần phải áp dụng với những phương pháp tu thiền nhất định nhằm để đạt được định (samādhi). Còn loại đặc tính thứ hai thì đa dạng hơn và uyển chuyển hơn.

Đặc tính thứ nhất cần được ứng dụng trong các khóa tu miên mật với thời thiền cố định và không gian độc lập, riêng đối với đặc tính thứ hai thì thường được dùng vào trong đời sống hằng ngày. Một khi hành giả đạt được định rồi, cho dù không ở trong thời khóa tu tập miên mật nhưng vẫn có thể nhập sâu vào định một cách dễ dàng và nhanh chóng. Cuốn sách mà bạn đang cầm trên tay chủ yếu sẽ chú trọng vào loại đặc tính thứ nhất, bên cạnh đó thỉnh thoảng cũng sẽ đề cập đến đặc tính thứ hai.

ĐỐI TƯỢNG CỦA TÂM TỪ

Ta chỉ cần rải tâm từ cho chính mình khoảng năm phút là đủ, kế đó luân chuyển đến những đối tượng khác. Đối tượng được chọn lựa rải tâm từ giống như mảnh đất màu mỡ để ta có thể vun trồng và trưởng dưỡng những hạt giống thiện lành. Do đó, quan trọng là mười phút lựa chọn ban đầu, giống như niềm tin phát khởi định sâu. Như thế, chúng ta sẽ chọn người ấy làm đối tượng thiền tập lâu dài giống như một người bạn hay căn phòng gắn bó với ta từ lâu, hẳn nhiên sẽ trở nên thân quen và thành thục trong tâm ta.

HÃY CHỌN MỘT ĐỐI TƯỢNG

Theo như nội dung *Kinh Rải Tâm Từ* hay những bài giảng của những vị Thiền sư chuyên về Vipassanā đều có nói đến những yếu chỉ của Thiền Rải Tâm Từ cũng như cách thức rải tâm từ cụ thể cho từng đối tượng. Cần phải lưu ý, có một số người không phù hợp làm đối tượng thứ nhất để hành giả rải tâm từ.

1. Người khác giới tính

Điều này rất dễ lý giải, bởi vì ta cần phải tránh vướng mắc và lệ thuộc vào sáu căn, nếu không rất dễ sinh tâm tham ái. Nếu đối tượng ấy là mẹ hoặc bà của ta thì sao? Chắc chắn là sẽ không... nhưng đối với một số trường phái Thiền khá bảo thủ thì điều này cũng không nên. Tôi nghĩ rằng mỗi hành giả nên tùy vào tình hình thực tế của mình mà tự đưa ra quyết định nên hay không nên áp dụng. Nếu như ta cảm thấy đối tượng đó trong phạm vi an toàn, vậy thì cũng có thể rải tâm từ thử xem. Theo kinh nghiệm bản thân của tôi cho thấy, có một số thiền sinh đã từng áp dụng điều tôi vừa nêu và đã thu lại hiệu quả khả quan.

Có người từng đặt vấn đề rằng, vậy đối với người đồng tính luyến ái thì sao? Như ta biết mục đích chính của việc tu thiền là để ngăn trừ lòng dâm dục sinh khởi. Nếu như tâm ấy phát triển tỷ lệ thuận với định lực thì nó sẽ có được một sức mạnh vô song, vì vậy câu trả lời ở đây là hành giả nên cẩn trọng đối với những đối tượng mà có khả năng làm cho ta sinh tâm tham ái và đắm nhiễm.

2. Người đã khuất bóng

Theo *Thanh tịnh đạo luận (Visuddhimagga)* lý giải: Sở dĩ ta không chọn lựa người đã khuất làm đối tượng rải tâm từ, bởi vì rất khó nhập định.

Xưa kia, có một vị Tỳ kheo lấy hình ảnh người thầy đã khuất của mình làm đối tượng để rải tâm từ, kết quả là vị ấy không thể nào nhập định được; tuy nhiên khi rải tâm từ cho một người vẫn còn sống, thì vị Tỳ kheo đó lại nhập định rất nhanh.

Trước đây, tôi thường hay thắc mắc vấn đề này và lời giải đáp là có lẽ do thần thức của người đã mất cứ luẩn quẩn trong tâm trí của người đó và nó đã tác động rất nhiều. Bên cạnh đó cũng không loại trừ khả năng người mất đã đến đi với một hình tướng nhất định nào đó? Cũng có thể hành giả cứ mãi hoài nghi về su hiện hữu của đối tượng đã khuất, nhiêu đó cũng đủ làm chướng ngại

quá trình thiền định.

Đôi khi việc rải tâm từ cho những người đã khuất hệt như một số tự viện hay làm là cầu siêu cho hương linh sau mỗi thời tụng kinh, trì chú, niệm Phật, v.v. Vì vậy, đây là điều mà ta cũng cần phải cân nhắc khi bản thân mình chưa đủ định lực.

3. Người thân yêu nhất

Đối tượng ở đây tôi muốn nói tới là những người vô cùng thân yêu đối với hành giả, vậy theo bạn rải tâm từ đến họ có phù hợp không? Ta cần phải tĩnh lặng suy nghĩ và hỏi chính mình: "Tâm ta có dính mắc vào những người này không?" Nếu câu trả lời là có, vậy hãy khoan rải tâm từ cho họ. Đối với đối tượng này mà nói, ta cần phải học cách nhẹ nhàng hơn, uyển chuyển hơn khi rải tâm từ. Làm đúng như thế mới có thể trưởng dưỡng được định ở tầng thứ sâu hơn.

4. Người không quen biết

Những đối tượng này không phù hợp với ta hiện tại cho lắm, hoan hỷ lượng thứ cho tôi nói một câu vô tình: "Họ giống như những cỏ cây hay tòa nhà bao quanh lấy ta mà thôi". Có thể các đối tượng ấy cũng khá quan trọng, nhưng vấn đề nằm ở chỗ ta không quen họ và họ cũng chẳng biết ta. Nếu ta mới lần đầu thực tập thì rải tâm từ cho những đối tượng này hiệu quả không cao, cùng lắm tâm từ chỉ có thể sinh khởi đôi chút; sau này thuần thục hơn, khi đó ta sẽ dễ dàng cảm nhận được những năng lượng thiện lành từ mỗi người mà ta tiếp xúc.

5. Kẻ đáng ghét nhất

Đây là những đối tượng ta cực kỳ không ưa (apiya puggala), nhưng chưa tới mức hận tới xương tủy. Có lẽ như: mái tóc, hàm râu, mùi cơ thể hoặc miệng mồm lẻo mép, v.v. của một ai đó không phù hợp với tính cách của ta chẳng hạn. Ở một góc độ nào đó cũng có thể phản ánh được một điều là tâm ta chưa đủ rộng rãi, và vẫn còn chút thiên kiến, hoặc cũng có thể là do nghiệp nhân từ nhiều kiếp trước. Để đạt được thiền định hiệu quả, xem ra ta còn cần phải nỗ lực hơn và mất khá nhiều thời gian khắc phục. Nếu ta biết cách nuôi lớn tâm từ của mình, thì những vấn đề vừa nêu cũng chỉ là chuyện nhỏ.

6. Những kẻ thù nghịch

Đối tượng này thường là những người đã từng có sự va chạm ít

nhiều đối với chúng ta, nhất là những kẻ tiểu nhân đầy rẫy thủ đoạn. Có thể đối tượng đó đã công kích ta và ta cho rằng mình có đủ lý do chính đáng để báo thù kẻ kia. Rải tâm từ cho đối tượng này là việc rất khó làm trong một sớm một chiều, vì vậy thường được đưa vào nhóm đối tượng cuối cùng của Thiền Rải Tâm Từ. Nếu như ta tu đúng phương pháp, chắc chắn thiền tập sẽ nhẹ nhàng, lúc này tâm từ bi và lòng thứ tha sẽ đến với ta rất dễ và nhanh. Ở góc độ tâm lý mà nói, thù sẽ được hóa thành bạn, việc cần làm trước tiên là ta không còn đối xử với họ như kẻ thù nữa, mà chuyển sang xem họ như "một linh hồn cần được cứu rỗi".

NGƯỜI DỄ THƯƠNG

Đây là đối tượng giúp hành giả dễ phát triển tâm từ ở tầng thứ sâu nhất. Để hỗ trợ cho hành giả sinh khởi tâm từ một cách tự nhiên nhất có thể, điều thiết yếu là người ấy phải hội đủ những đặc tính tốt như tâm từ, trí tuệ, dũng khí, v.v. Kế đến, đối tượng này cũng cần phải có đầy đủ những khí chất tương thích với hành giả, đồng thời cũng là một người sống chung với hành giả trong thời gian dài nhưng chưa hề xảy ra những va chạm trong cuộc sống.

Trong thực tế, thật sự rất khó để tìm được một đối tượng lý tưởng như vậy, cho nên chúng ta chỉ có thể gặp họ khi đủ duyên hoặc giả là chủ ý đi tìm những người hội đủ một vài yếu tố cơ bản cũng được. Ngoài ra, tôi cũng nghĩ đến một số tính chất như sau:

1. Thân thiện gần gũi

Thông thường, những người thân cận gần bên ta đều mang đến hiệu quả nhất định. Đối tượng điển hình là một người ta có thể gặp hằng ngày, sẽ khiến ta dễ sinh tâm từ hơn so với những người thân ở xa rất nhiều. Giả dụ tôi ưu tiên rải tâm từ cho đối tượng ở xa thì hình ảnh của người bên cạnh vẫn thường hay luẩn quẩn trong tâm trí. Vì vậy, tôi kiến nghị bạn nên thiền tập theo lời khuyên mà rải tâm từ cho người gần gũi bạn nhất.

2. Duy trì quan hệ

Thời gian quen biết càng lâu dài thì mối quan hệ giữa người với người càng khăng khít đậm sâu. Đối với mối quan hệ như vậy, chỉ có hai khả năng xảy ra: hoặc tốt hoặc xấu. Ở đây, đương nhiên hành giả nên chọn lựa đối tượng có duyên lành với mình rồi.

Có câu nói rằng: "Nên cẩn trọng trong việc chọn bạn mà chơi, cũng như thay bạn mới. Một người bạn tốt thì không cần thay

đổi". Từ đó có thể thấy được, cùng nhau hợp tác lâu dài, thấu hiểu và cảm thông là hai yếu tố hàng đầu, hơn nữa giữa ta và người cũng sẽ có chung một số chất liệu để nuôi dưỡng tâm từ, dù đương nhiên thỉnh thoảng cũng có những chuyện bất như ý xảy ra. Vì vậy, cả hai nên cùng ngồi lại nhìn nhận một cách có chính niệm, cũng như cùng đưa ra phương thức giải quyết vấn đề ổn thỏa và hợp lý. Chuyện buồn cho qua, niềm vui giữ lại. Đời ta, ta cứ vui.

3. Người thầy tinh thần

Đối tượng đầu tiên mà tôi muốn rải tâm từ chính là người thầy của mình. Trong người của thầy ấy tràn đầy năng lượng từ bi, và tôi mong sao mình có được một nền tảng rải tâm từ vững chắc, đồng thời duy trì nó cho đến khi nhắm mắt lìa đời. Được biết đời sống tâm linh của thầy vô cùng dồi dào phong phú, nhờ thế mà tôi mới có thể dễ dàng rải tâm từ sâu với thời gian lâu nhất.

Khi tôi chăm bón hạt giống Thiền Rải Tâm Từ cho thầy ấy, lúc này tôi mắc phải một vấn đề ở bề mặt tinh thần: Tính rộng khắp. Khi ta bắt đầu lan tỏa tâm từ, việc này sẽ nuôi lớn tâm ta bao la như trời đất vậy. Do nắm được nguyên lý này, nên tôi có thể rõ thấy tiềm năng thực thụ từ mỗi người.

Đơn cử mà nói, ai cũng có tâm thanh tịnh cả, đều có thể hành thiện. Nói một cách khác, nếu như được huấn luyện một cách kỹ lưỡng và bài bản thì họ vẫn có thể chia sẻ tình thương rộng khắp, như chúng ta biết con người là một loài động vật cao cấp với đặc tính biết thương yêu và cần được thương yêu, cũng như thể hiện tình thương yêu của mình với những sắc thái đa dạng khác nhau.

Trong lúc ngồi thiền, hành giả có thể quán chiếu thấy được mỗi chúng sinh đều đầy đủ giác tính, đều có thể chứng ngộ Thánh quả. Cách quán sát như vậy đã giúp tôi lan tỏa tâm từ một cách sâu nhất có thể khi chia sẻ với hết thảy mọi người, thậm chí kể cả những người xa lạ mà ta biết thì Thiền Rải Tâm Từ vẫn được suôn sẻ và thành công.

4. Những đối tượng khác

Có một số thiền sinh do thiếu duyên lành nên vẫn không thể tự tìm cho mình đối tượng thích hợp để rải tâm từ, thế là họ đành phải lựa chọn một con thú cưng như: chó, mèo, chim, v.v. Trong thực tế, tôi chưa từng gặp ai thử như vậy cả, nhưng tôi cũng đã chú ý đến điều này.

Đôi khi con người ta mất cảm giác quá lâu nên cần phải uyển chuyển sang việc vận dụng rải tâm bi. Chỉ cần để tâm chuyên chú vào sự đau khổ của một ai đó, thì ta dễ cảm nhận được tâm bi sinh khởi. Thỉnh thoảng, tôi cũng bị rơi vào trạng thái tiến thoái lưỡng nan như có quá nhiều đối tượng lý tưởng (đương nhiên điều này cũng hiếm khi xảy ra) hoặc có quá nhiều đối tượng "cấp hai" (lúc có lúc không) để thực hành Thiền Rải Tâm Từ. Nếu bạn cũng gặp tình trạng như vậy, cho phép tôi đưa ra kiến nghị: Chỉ cần chọn cho mình một đối tượng thôi, sau đó thử rải tâm từ một thời gian, nhớ đừng thay đổi đối tượng quá nhiều, nếu thật sự không hợp thì vẫn còn thời gian để đổi sang người khác bạn nhé!

TÂM TỪ SINH KHỞI

Sau khi đã chọn được một đối tượng phù hợp để rải tâm từ và bắt đầu dụng tâm tập trung vào người đó, để cho chắc, đôi khi ta cũng nên dự bị thêm cho mình đối tượng thứ hai và thứ ba. Ở đây cần phải lưu ý rằng, các đối tượng được rải tâm từ vừa nêu không phải là các món ăn phong phú được ghi trong thực đơn hay là các vật dụng chỉ đem dùng khi không còn sự lựa chọn khác, mà ta phải xem họ như những người bạn thật sự, một người bạn sẵn lòng dang tay giúp đỡ khi ta cần. Nếu như bạn có thói quen ngồi thiền đều đặn mỗi ngày, thì việc này rất dễ làm, nhưng trong khóa tu miên mật, cần phải rải tâm từ chuyên nhất dành cho một người.

1. Ngay tại trước mắt

Tốt nhất là hành giả hãy hình dung đối tượng được rải tâm từ đang hiện hữu ngay trước mặt một cách rõ nhất có thể, thậm chí là cảm giác được những cảm thọ của người đó luôn. Như thế người đó gần gũi trong tâm ta vô cùng, tới khi đối tượng vừa nêu xuất hiện trước mặt ta, bỗng dưng mình có được một cảm giác thân thiết và hạnh phúc biết bao!

Khi ta học được cách rải tâm từ cho chính mình (mục đích để mình được hạnh phúc hơn), thì tâm từ tự nhiên sẽ tuôn chảy như suối nguồn tươi mát tới đối tượng đang được rải tâm từ, cứ để dòng sông ấy tiếp tục tuôn chảy, đừng để những cảm xúc vặt vãnh làm gián đoạn. Khi tâm từ đủ lớn thì hầu như không còn vấn đề gì cả, hạnh phúc có được như vậy quý báu hơn nhiều so với sự hưởng thụ vật dục thế gian.

Để chốt lại vấn đề vừa nêu, tôi muốn đưa ra một quan điểm: Quán tưởng ở đây chính là dùng tâm nhãn nhìn vào đối tượng mà ta

đang hướng tâm đến, giống như là ta đang mở mắt vậy. Mặc dù ai cũng biết cách này rất vi diệu, nhưng không phải ai cũng có thể làm được. Bí quyết nằm ở chỗ tâm từ phải được tuôn chảy từ tâm thức, đồng thời duy trì được sự hướng tâm về đối tượng đó một cách liên tục. Nếu như ta cứ mãi quán tưởng quá sức thì một số vấn đề rắc rối sẽ xảy ra như đầu óc căng thẳng hay trong lòng bứt rứt chẳng hạn. Cần phải nhớ rằng, chỉ thuần túy quán tưởng thì không có nghĩa là đã có từ tâm, có một số người tuy đang quán tưởng nhưng hầu như họ không giữ được chính niệm vững bền.

Tôi biết bạn sẽ hỏi: "Nếu như mình không rõ đối tượng thì làm sao có thể sinh trưởng được định lực?" Theo kinh nghiệm của tôi, chỉ cần mình kiên trì luyện tập, chắc chắn hình ảnh đối tượng được hướng tâm đến sẽ ngày một rõ hơn và chi tiết hơn. Từ đó, tôi nghiệm ra rằng cách làm này đã hỗ trợ rất nhiều trong việc giúp tâm từ tuôn chảy như suối nguồn.

2. Tư duy hồi ức

Ngoài ra, ta cũng có thể tư duy hai điều sau đây để giúp tâm từ sinh khởi:

a) Những kỷ niệm đẹp trong đời, như nhận một món quà sinh nhật, công việc làm ăn thuận lợi, gặp quý nhân giúp đỡ khi nguy khốn.

b) Những đức tính tốt của đối tượng mình hướng tâm đến như: từ bi (v1), trí tuệ (v2), tấm lòng nhân ái (v3), v.v. Ta cũng có thể liệt kê những đức tính vừa nêu vào một tờ giấy, để nhận biết và sử dụng dần dần. Giả như ta đang quán tưởng đức tính đầu tiên (v1), cứ thế lặp lại nhiều lần cho đến khi không còn hiệu nghiệm nữa thì thôi. Sau đó đổi sang đức tính kế tiếp (v2). Do mới hướng tâm sang đức tính mới, cho nên tâm từ sẽ dễ tuôn chảy hơn, cứ thế lại hướng tâm đến khi nhuần nhuyễn mới thôi, lúc này lại chuyển về đức tính thứ nhất (v1). Nếu cảm thấy vẫn hữu ích thì ta cứ tiếp tục hướng tâm và cứ thế luân phiên qua lại, một thời gian sau lại chuyển sang đức tính kế tiếp nữa (v3).

3. Tự do quán tưởng

Có một anh bạn quan niệm rằng, rất khó sinh khởi tâm từ nếu theo phương pháp truyền thống. Anh ta cho rằng như thế rất gượng ép, không thoải mái, nên muốn để cho tâm từ sinh khởi một cách tự nhiên. Thế là anh ta nghĩ về những chuyện đã phát sinh ở quá khứ hoặc có thể sẽ xảy ra trong tương lai, v.v. Ví dụ:

Anh ta tưởng ra cảnh bạn của mình đang trên đường đi làm về và người bạn ấy đang gặp một số phiền toái. Vì vậy, anh ta bước tới khoác vai người bạn ấy và hỏi rằng: "Hôm nay có chuyện gì thế?" Hoặc cũng có thể tưởng ra cảnh người bạn của mình đang ôm đứa con mới sinh được vài tuần và anh ta bước tới chúc mừng.

Trong suốt thời gian tưởng tượng một cách tự do như vậy, lúc đầu hành giả sẽ nghĩ tới rất nhiều người, nhưng khi đã tiến vào trạng thái tập trung rồi thì cần phải thu hẹp phạm vi lại, chỉ cần hướng tâm đến một đối tượng là đủ. Ưu điểm của cách này là ở chỗ hành giả có thể tự do phát huy trí tưởng tượng của mình. Thông qua việc hướng tâm về trẻ em hay người bệnh, v.v. để giúp ta phát khởi tâm từ dễ hơn. Có lúc cũng sẽ sinh khởi tâm bi, tâm hỷ và tâm xả, những tâm vừa nêu đều thuộc về phạm trù của tâm vô lượng.

Bên cạnh đó, ta cũng cần lưu ý một điều: hướng tâm nên phải chuyên nhất, vừa đủ miễn sao để tâm từ tuôn chảy là được. Nếu không sẽ bị phản tác dụng mà sinh ra tâm tham dục hoặc trạo cử hay hôn trầm, thậm chí là cả tâm sân và đau khổ nữa.

4. Tụng niệm kinh văn

Đây là bước đầu tiên khi ta tu tập thiền định, nhiếp tâm vào từng chữ từng câu; nếu ta hiểu được ý nghĩa của đoạn kinh văn ấy, thì thời khóa tụng kinh mới có chất lượng và sinh ra phúc được. Kệ tụng rải tâm từ có vài phiên bản, ở đây tôi dùng bản phổ biến nhất, đương nhiên nội dung y cứ vào thánh điển Phật giáo, kể cả một số cách phát nguyện sẽ dựa theo phương pháp truyền thống. Nếu biết cách tụng niệm, sẽ sinh ra được định ở dạng thấp, cho tới khi ta có thể hòa cùng tiếng kệ lời kinh thì lúc này sẽ nhu nhuyến và nhẹ nhàng hơn, từ đó tâm sẽ tiến vào trạng thái nhập định sâu hơn nữa.

5. Hồi hướng phát nguyện

Phát nguyện là một trong những phần rất quan trọng của việc tu thiền. Khi phát nguyện, tâm của ta sẽ hướng về một đối tượng nào đó ở một nơi nào đó. Do tính chất của mỗi lời phát nguyện khác nhau nên tâm thái theo đó cũng có khác. Sức mạnh của tâm là rất lớn, vì vậy cần đặc biệt chú ý đến ý nghĩa nội hàm của những câu từ sử dụng trong lời văn phát nguyện.

Ví dụ: "Mong việc hành thiền mang đến hạnh phúc!" Ta thấy câu này rất chung chung và cũng không nói lên được đây rốt cuộc là hạnh phúc gì, người ta thường hay lẫn lộn giữa hạnh phúc với

trạng thái an lạc. Hơn nữa, an lạc thường được sử dụng ở thế gian nhưng cũng có thể dùng vào việc xuất thế.

“Mong việc hành thiền tịnh hóa tâm ta!” câu này rõ nghĩa hơn nhiều, ý muốn nói đến việc tu hạnh xuất ly, nhưng phương hướng của nó cũng không quá rộng. Ta nên sửa thành: “Mong cho việc hành thiền giúp ta có được trí tuệ, từ đó thể ngộ được thực tướng Niết bàn, nhờ vậy tâm ta sẽ được tịnh hóa hoàn toàn”. Nội dung của câu này bao hàm cả chính kiến (chí ít ở mặt lý luận) giúp ta quán chiếu thấy được thực tướng Niết bàn. Tâm sở được đề cập đến ở đây chủ yếu là tư (cetanā), còn được gọi là “ý hành”, đây chính là tâm làm sản sinh ra những năng lực tạo tác, trong kinh thường gọi là “nghiệp” (kamma). Tâm sở theo đó sinh ra những quả báo khác nhau. Nhờ có chính niệm, nên nghiệp của ta mới thiện lành. Khi thực hành Thiền Rải Tâm Từ, chính niệm cần phải đồng hành với tâm từ - lời văn phát nguyện chính niệm hướng về tâm từ.

Có một số bài văn phát nguyện chưa được phù hợp cho lắm, bởi vì câu từ nội dung hướng hành giả đến tâm tham. Đại khái như câu: “Tôi mong...”, ta có thể hiểu câu này là “tôi ước ao..." Phát nguyện có hai loại cơ bản: thực và không thực tế.

Nếu văn phát nguyện không thực tế, thì sẽ dẫn đến tham ái được sinh ra từ vọng tưởng. Đơn cử, “mong cho khi thực hành thiền tọa, tôi sẽ chứng ngộ được Niết bàn!” Nguyện này được xem là không thực tế, bởi vì rất hiếm người đạt được mong ước như vậy, trừ phi người đó đã tu nhiều đời nhiều kiếp, và vì nó không thực tế nên đây hầu như chỉ là mong ước viển vông.

Khi ta phát nguyện “mong thực hành thiền quán để dẫn đến Niết bàn”, câu này không có nghĩa là chúng ta mong muốn chỉ trong thời thiền này đạt đến cảnh giới Niết bàn, mà chẳng qua đây chỉ là đặt ra mục tiêu cho tâm ta mà thôi. Bên cạnh đó cũng có những mục tiêu thực tế hơn, phù hợp hơn như “mong cho toàn thân tôi buông thư...”. Chúng ta cần phải xác định được nội dung mà mình phát nguyện có chính niệm và không tham ái.

Tầm quan trọng kế tiếp của phát nguyện là chúng ta cần phải tin vào hiệu lực của việc làm này, chỉ có như vậy mới có thể đem đến hiệu quả thiết thực, và đối với người phát nguyện cũng như vậy.

Tôi còn nhớ một lần nọ ở Myanmar, tôi đã thực hành phép rải tâm từ cho một người bạn ở Malaysia. Một hồi sau đó, tôi nhận được cuộc gọi từ người bạn ấy hỏi là có phải tôi đã rải tâm từ cho vị đó

hay không. Mặc dù mối quan hệ giữa hai chúng tôi cũng chưa thực sự thân cho lắm, nhưng do thần giao cách cảm nên thầy đó nói trong một quãng thời gian nhất định đã khởi tâm nghĩ về tôi (bình thường hầu như là không) và tự nhiên có được một cảm giác rất là hoan hỷ, điều này càng làm tôi kinh ngạc bội phần.

Tâm từ và tâm bị đều có thể chữa trị được những vấn đề nơi thân và tâm, điều này đã được khoa học hiện đại công nhận. Lời văn phát nguyện phải ngắn gọn, súc tích và rõ ràng thì tâm mới dễ từ.

Theo phương pháp truyền thống, chúng ta thường hay dùng bốn câu nguyện để rải tâm từ cho mình và người:

1. Mong cho bạn hoặc anh ấy / cô ấy bình an không còn mọi oan trái (Averā hontu)

Bình an là nhân tố cơ bản để có được sự an lạc. Theo quan điểm của đạo Phật, trong thế gian vô thường này chỉ có chứng đắc Niết bàn mới chính là hạnh phúc đích thực. Tuy quan điểm này khiến cho con người hoang mang, lo lắng nhưng đây mới là sự thật. Khi hiểu và đồng ý với quan điểm này nghĩa là bạn đã tiến bộ rất nhiều so với trước đây. Bước kế tiếp là hướng về đó mà tu.

Oan trái hiểm nguy được nhắc đến ở đây chủ yếu đến từ nội tại và ngoại tại.

Nội tại: Phiền não và bất thiện nghiệp trong mỗi chúng ta.

Ngoại tại: Có người muốn hại bạn hoặc là những tai nạn bất ngờ ảnh hưởng đến tính mạng của bạn.

Hai loại oan trái đến từ nội tại và ngoại tại này đều có mối quan hệ hỗ tương mật thiết lẫn nhau. Khi ta giữ chính niệm hoặc rải tâm từ, tâm sẽ tịnh hơn, lúc ấy thậm chí là sau đó, tâm không còn phiền não nữa. Vì rằng phiền não là nguyên nhân căn bản của khổ đau và nó khiến chúng sinh trôi lăn trong ba cõi. Khi giữ được chính niệm với tâm từ và tâm bị, chúng ta có thể phòng hộ được mọi oan trái đến từ bên ngoài.

Theo một số lời văn phát nguyện rải tâm từ thì tâm từ chính là sức mạnh bảo hộ thân tâm. Truyện kể như sau: Khi Bồ tát có tâm từ thì cung tên không thể nào hại được, nhưng khi tâm từ vắng mặt thì vết thương phát tác. Từ đó thấy được lợi ích cơ bản của tâm từ chính là khiến cho những thứ độc hại như: lửa, thuốc độc, vũ khí, v.v. không thể tiếp cận hành giả được. Do đó định lực kiên cố là điều rất quan trọng.

Ưu điểm của nguyện này chính là giúp hành giả giảm thiểu được những oan trái xảy ra trong đời sống. Trong quá trình tu thiền, ít nhiều ta sẽ đạt được một cảm giác thư thái, thoải mái, dễ chịu và hạnh phúc. Nhờ có được lợi lạc thiết thực như vậy, cho nên người ta mới dấn thân phụng hiến cho lý tưởng sống cao đẹp và thanh tịnh.

2. Mong cho tâm của bạn hoặc anh ấy / cô ấy an yên, không còn phiền não (Abyāpajjā hontu)

Tôi dùng hai từ "vắng lặng" để thay cho "an lạc" nhằm nói lên các tầng thứ sâu cạn khác nhau. Vắng lặng ở đây gần nghĩa với Chỉ (samātha) hơn, và nó có liên quan đến tâm thanh tịnh. Ai trong chúng ta cũng đều mong muốn loại bỏ hoặc khắc phục được nỗi khổ tâm lý với những cảm xúc tiêu cực như: sợ hãi, căng thẳng, tuyệt vọng, tức giận, ưu buồn, tham ái, vọng tưởng, tà kiến, v.v. Chúng ta cần phải nhận diện được sự hiện hữu của những cảm xúc vừa nêu thì mới có thể xử lý chúng được. Trừ khi ta biết quán chiếu thực tướng các cảm xúc ấy một cách mạnh mẽ nhất, triệt để nhất, nếu không chỉ biết mỗi việc cứng nhắc cho rằng không có "tôi", không có cái "của tôi" thì cũng chẳng có lợi ích gì nhiều. Hơn thế nữa, chúng ta nên phân định rõ ràng việc thực hành Thiền Rải Tâm Từ một cách có hệ thống, linh động và mang đến hiệu quả tốt nhất.

3. Mong cho thân của bạn hoặc anh ấy / cô ấy khỏe mạnh, không còn đau đớn (Anighā hontu)

Nguyện này mong muốn cho đối tượng được rải tâm từ cảm nhận được sự thoải mái nơi toàn thân. Có một sự thật cần phải nhìn nhận, đó chính là "khổ thân" (sự khổ nơi thân), sau đó thấy được nỗi "khổ về thân" nếu được trị liệu đúng cách thì sẽ hết. Hơn thế nữa ta phải biết trân trọng và giữ gìn sức khỏe, vì điều này mang đến một năng lượng an lành. Nghĩa là nguồn năng lượng khỏe mạnh từ thân liên quan mật thiết đến việc nghỉ ngơi, sự sống và tuổi thọ, v.v.

4. Mong cho thân tâm của bạn hoặc anh ấy / cô ấy được khỏe mạnh, bình yên (Sukhi attānam)

Nguyện này mang tính thông dụng, bao hàm hết thảy các mặt khác. Điều này có liên quan đến đời sống tương lai của một người, cũng như những lợi ích tu hành hằng ngày của người ấy. An lạc cả thân và tâm chủ yếu đến từ việc chuẩn mực, hợp lý trong các sinh hoạt thường nhật như: ăn uống, ngủ nghỉ, vệ sinh, làm việc, v.v.

nhằm để duy trì cuộc sống khỏe mạnh, vui vẻ, không bệnh tật. Nói tóm lại, ta cần phải sống cho có chất lượng thì thân tâm mới an lạc được.

Ngoại trừ điều nguyện thứ tư ra, thì ba nguyện còn lại đều chứa đựng cả hai mặt tích cực và tiêu cực của nó. Chúng ta cần phải nhận diện và xử lý cả hai điều này. Nói một cách dễ hiểu là chúng ta cần phải sống sao cho mọi thứ được toàn vẹn, vắng lặng, khỏe mạnh và hạnh phúc, v.v. Chỉ nhận diện nhiêu đó thôi cũng đã tốt hơn rất nhiều rồi. Bên cạnh đó, đôi khi có những sự việc hiểm nguy kề cận trước mặt, lúc này ta nên nhìn trực diện vào mặt tiêu cực sẽ phù hợp với thực tế hơn.

Trong lúc tu tập Thiền Rải Tâm Từ, bạn cũng có thể quán tưởng về đối tượng mà bạn rải tâm từ đang hiện hữu trước mặt mình. Khi tâm từ của bạn bắt đầu tuôn chảy thì bốn lời nguyện này sẽ giúp cho tâm luân chuyển liên tục và xuyên suốt hơn. Ngoài ra, bạn cũng có thể phát nguyện thêm một lần nữa với tâm thái đúng đắn, như thế cũng đủ để sinh khởi tâm từ rồi, đây chính là nguồn năng lượng đến từ mình và hướng về đối tượng cần được sẻ chia.

Khi bạn bắt đầu với lời nguyện đầu tiên "mong cho bạn bình yên..." thì dòng chảy năng lượng này cũng sẽ hướng về người đó, hình thành nên một lớp màng bảo vệ, không chỉ ở bên ngoài thân, mà còn tận đến bên trong tâm nữa. Đồng thời, có thể dòng chảy năng lượng tích cực sẽ khiến trong bạn và đối tượng được bạn rải tâm từ cùng xuất hiện một cảm giác thư thái, thoải mái, bình yên và hạnh phúc khôn xiết.

Kế đến nguyện thứ hai, cảm nhận từ tâm của bạn đến tâm của người được rải tâm từ với những trạng thái như an yên và hỷ lạc, đồng thời bạn cũng sẽ cảm nhận được sự bình yên của người đó.

Khi đến nguyện thứ ba, hình dung ra một nguồn năng lượng bao trùm khắp toàn thân người được rải tâm từ, từ cảm giác thư thái dễ chịu cho đến một sức sống vô hạn. Nếu có bộ phận nào trên cơ thể cần chăm sóc, chúng ta sẽ tập trung hơn vào phần đó.

Nguyện cuối cùng cũng khá thông dụng với việc hướng tâm từ về ai đó một cách liên tục, mãi cho đến khi cả hai bạn được đắm chìm trong sự che chở, bao bọc của biển từ mênh mông với sự bình yên sâu lắng.

Cần lưu ý rằng nguồn năng lượng tỉnh thức mà ta lan tỏa có thể ở dạng vật lý, và cũng có thể là một dạng tâm lý. Một số người còn

miêu tả nó với dạng ánh sáng, một dạng mà ta có thể cảm nhận một cách cụ thể được. Nhưng không được quên, mục đích quan trọng của ta là đang rải tâm từ. Nhiệm vụ thiết yếu lúc này là giữ tâm sao cho vắng lặng thanh tịnh, đồng thời trưởng dưỡng định sâu và mạnh hơn. Phần này khi ứng dụng không nên nóng vội, nếu không việc thiền tập sẽ đi lệch hướng và giảm đi hiệu quả.

Mục đích của bốn lời phát nguyện này nhằm để phát khởi tâm từ, vì vậy mỗi một nguyện đều hàm chứa nội dung thúc đẩy phát khởi từ tâm. Khi tâm từ được sinh khởi, ta cố gắng duy trì nó lâu nhất trong khả năng có thể. Khi ta phát lời nguyện thứ nhất (al), tâm từ sinh khởi và phát triển, cứ thế duy trì tâm từ đến khi nó giảm và mất hẳn; tiếp đến là phát nguyện thứ hai (a2), nguyện thứ ba (a3) và nguyện thứ tư (a4) cũng giống như vậy. Tâm từ được duy trì liên tục luân phiên lâu nhất. Tiếp sau đó ta lại trở về với nguyện thứ nhất (al), vòng tuần hoàn này có thể lặp đi lặp lại nhiều lần.

Điểm cần lưu ý nữa là, đối với một vài lời phát nguyện có thể sẽ rất hữu dụng, vì vậy ta nên vận dụng nhiều hơn một chút; còn những lời phát nguyện ít hiệu dụng hơn thì hạn chế dùng cũng được, thậm chí là không dùng tới cũng không sao cả. Miễn sao tâm từ cần phải được hướng cho đối tượng được rải tâm từ một cách vắng lặng tự nhiên nhất.

Nếu như thêm vài lời phát nguyện thì sao, hoặc thay đổi thứ tự thì như thế nào? Tôi nghĩ, chỉ cần bốn lời phát nguyện này là đã đủ lắm rồi. Đối với những thiền sinh mà nói, nhiều nguyện quá sẽ làm cho họ rối loạn. Có thể nói bốn lời nguyện này đã hàm chứa hầu hết những điều thiết thực trong đời sống. Đương nhiên, ta cũng có thể uyển chuyển thêm hoặc bớt một số nguyện hoặc giữ nguyên.

Ví như đối với một số em học sinh đang chuẩn bị thi cử, ta "mong em thi tốt."; còn với những người đang chịu khổ vì mắc bệnh hiểm nghèo, ta "mong anh / chị thuyên giảm bệnh.. Còn tôi thường hay nguyện "mong tâm từ của anh / chị tăng trưởng" hoặc "mong bạn Thiền Quán tiến bộ". Những lời nguyện vừa nêu đều có liên quan đến việc tu trì thiền định và đương nhiên cũng rất hiệu nghiệm trong thực tế.

Ngũ cái

Ngũ cái (pañca nīvaranāni) còn được gọi là năm triền cái và chúng được xếp vào một dạng phiền não, cho nên nó sẽ gây chướng ngại trong việc trưởng dưỡng chính định, làm cho ta sinh khởi nhiều nỗi khổ niềm đau, không thể hướng về chân lý. Năm triền cái này bao gồm:

1. Tham dục (kāmacchanda);
2. Sân nhuế (byāpāda);
3. Hôn trầm thụy miên (thāna-middha);
4. Trạo cử ác tác (uddhacca-kukkucca);
5. Nghi (vicikicchā);

Có một điều khá thú vị là năm triền cái này sẽ đối nghịch với năm thiền chi:

1. Tham dục - Nhất cảnh tính;
2. Sân nhuế - Hỷ;
3. Hôm trầm thụy miên - Tầm;
4. Trạo cử ác tác - Lạc;
5. Nghi - Tứ.

Nếu phân loại theo Tứ phạm trú[1], thì chúng là những kẻ địch gần và trực tiếp nhất.

---

[1] Tứ phạm trú (cattāri brahmavihārā), dịch theo nghĩa đen là "Bốn nơi an trú của trời Phạm thiên" hay còn được gọi là Tứ vô lượng tâm (catasso appamaññāyo): 1. Từ vô lượng (metta-appamaññā); 2. Bi vô lượng (karuṇā-

appamaññā); 3. Hỷ vô lượng (muditā-appamaññā); 4. Xả vô lượng (upekkhā-appamaññā). Bốn tâm này chủ yếu đối trị với bốn phiền não: 1. Sân hận; 2. Ganh tị; 3. Buồn bực; 4. Ham muốn. Thiền quán Tứ vô lượng tâm giúp hành giả được tái sinh về cõi trời.

Tứ phạm trú	Kẻ địch gần	Kẻ địch trực tiếp
Từ	Tham	Sân
Bi	Ưu phiền (thế tục)	Hại
Hỷ	Hỷ (thế tục)	Tật đố
Xả	Vô trí xả (thế tục)	Không định

Tu định trong Thiền Rải Tâm Từ sẽ có một số hạn chế nhất định, trước nhất ta cần phải nhận diện được nó, như thế mới tìm ra được cách đối trị thích hợp nhất.

1. Tham dục (kāmacchanda)

Tham dục là khởi tâm đắm nhiễm và chấp trước vào các đối tượng có sức hấp dẫn, cuốn hút khi ta tiếp xúc với chúng. Do đó, những thiền sinh mới thực hành thiền không nên rải tâm từ cho người yêu, vợ chồng hoặc những người khác giới tính.

Ví dụ nghĩ về những "thời khắc vui vẻ" khi đang hiện hữu cùng họ ở nơi nào đó. Một khi ý niệm này sinh khởi lên, phải nhanh chóng quán chiếu một cách có chính niệm, đồng thời để tâm quay trở về với trạng thái "tâm từ" đúng đắn. Nếu vẫn chưa làm được thì phải quay lại với lời phát nguyện đầu tiên, đó là rải tâm từ cho chính mình.

Tham dục được sinh ra bởi sự khát ái nơi tâm, thông thường rất ít người có thể nhận thấy được điểm này, ngược lại họ còn sa ngã vào cảm giác khoái lạc ấy. Ta không thể nào lấp đầy những dục lạc của các giác quan, ngược lại còn làm cho khát ái ngày một mạnh hơn. Chúng ta rất dễ để thói quen xấu này phát triển, đồng thời

đắm chìm trong đó, lâu ngày dài tháng nó sẽ trở thành một thói quen cố hữu tự nhiên khó bỏ.

Vậy nên, chúng ta cần nhận thức được rằng mình không bao giờ thỏa mãn được tham ái, vì vậy cần phải giảm thiểu và từ bỏ nó. Khi ta nếm trải được mùi vị hỷ lạc của việc giải thoát, tham dục cũng sẽ không còn sinh khởi nữa, và tâm từ sẽ đem đến sự hỷ lạc thanh tịnh, cho nên pháp tu này thích hợp với rất nhiều người. Một khi từ bỏ được hết thảy mọi sự tham ái thì hành giả sẽ dễ dàng bước vào cảnh giới giải thoát hơn.

Thỉnh thoảng, chúng ta đắm chìm vào những cảm giác hỷ lạc của thiền định. Do niềm hỷ lạc này được diễn ra một cách rất tự nhiên nên ít người chú ý đến, vì vậy, cần phải cảnh giác với loại tham ái này, nhưng cũng đừng quá lo lắng vì hỷ cũng là một trong năm thiền chi, hơn nữa nó cũng được sinh khởi cùng lúc với tâm thiện và chắc chắn cũng sẽ bị vô thường chi phối.

Khi có được kinh nghiệm từ Thiền Quán, ta sẽ dễ dàng nhận diện được đâu là tham ái và đâu là hỷ lạc. Bên cạnh đó, chúng ta cũng cần thường xuyên quán xuyến tâm trạo cử[1] cũng như tâm vắng lặng hiện đang sinh khởi. Hỷ lạc nếu sinh khởi cùng lúc với tham ái sẽ rất hỗn loạn và phức tạp. Một khi loại bỏ được tham ái, tâm ta sẽ dễ nhập định sâu hơn và lâu hơn, vì vậy mấu chốt vấn đề ở chỗ chính niệm. Nếu như bạn vẫn chưa tin tưởng được những điều vừa nêu, thì hãy sinh khởi tâm ly chấp[2] và quan sát xem kết quả có được như thế nào.

---

[1] Tâm trạo cử: Trạng thái tâm bị các niệm lăng xăng chi phối. Theo kinh điển Nikāya miêu tả, tâm này còn được gọi là "tâm lang thang", vì mải mê suy nghĩ lan man hết chuyện này đến chuyện khác không dứt. Điều cần lưu ý là những niệm trạo cử không hẳn là niệm ác, nhưng cũng không phải là niệm thiện, chúng chỉ là những niệm trung tính.

[2] Tâm ly chấp: Tâm xa lìa chấp trước, dính mắc vào bất kỳ các đối tượng, dù tốt hay xấu.

Ngoài ra, có một cách khác nữa là rải tâm từ cho một người khác hoặc tất cả chúng sinh trước khi quay về với đối tượng đầu tiên. Việc làm này sẽ khiến cho tâm từ dừng lại, đồng thời trạng thái định tạm thời cũng sẽ không còn nữa, nhưng không sao, bởi vì an toàn là trên hết. Đặc biệt khi có vị thầy hướng dẫn bên cạnh, ta sẽ hạn chế được vấn đề này rất nhiều. Nếu như tham ái vẫn còn quá mạnh thì hành giả cũng có thể chuyển sang Thiền Quán Bất Tịnh

để đối trị lại chúng. Cách tốt nhất là Thiền Quán để sinh khởi chính định và chính niệm.

2. Sân nhuế (byāpāda)

Có người thắc mắc tại sao khi Thiền Rải Tâm Từ lại có thể sinh ra được sân nhuế? Mặc dù khi tâm từ đủ mạnh thì sân nhuế khó mà xuất hiện cho được, nhưng vấn đề ở chỗ trước khi ta có được khả năng ấy thì sân nhuế vốn dĩ là một kẻ địch trực tiếp rồi, nhất là đối với những người tâm hay sân hoặc đã từng bị tổn thương trước đây. Vì vậy, ta cần có những thao tác chuẩn bị như suy niệm hay rải tâm từ cho chính mình, cũng như cho các đối tượng khác, v.v. Chúng ta chỉ có thể thực hiện từng bước với sự nhẫn nại nhất có thể. Đối với những trường hợp khó hơn, cần phải rải tâm bị trước rồi mới đến rải tâm từ.

Có một số người do trước đây từng bị "vết thương lòng" quá lớn nên họ đã "khép kín" hết mọi cánh cửa hy vọng cho chính mình, lý do rất đơn giản dễ hiểu, bởi vì họ không muốn mình một lần nữa lại bị tổn thương và họ không thể nào chịu đựng nổi vết thương sau nằm chồng lên trên vết thương trước.

Khi rải tâm từ cho đối tượng này, hành giả cần phải đặc biệt cẩn trọng bởi vì người đó sẽ rất dè dặt hay sợ hãi khi "mở cửa lòng" trở lại do vết thương trong nội tâm của họ vẫn còn hiện hữu, họ đã mất hết niềm tin giữa người với người. Nếu cần thiết thì ta cũng có thể đưa đối tượng này vào dạng "chăm sóc" đặc biệt.

Một khi trong tâm hành giả chưa thật sự thoải mái, thư thái thì khó mà phát triển tâm từ hiệu quả. Việc cần thiết là làm sao để họ học được cách tha thứ và lòng bao dung, đồng thời hiểu được sân hận sẽ bị khuất phục trước tình thương vị tha vô bờ bến. Đừng khiếp sợ những cảm giác tiêu cực đó, ngược lại cần nhận diện và tiếp nhận nó hệt như ta vỗ về, ôm ấp một đứa trẻ đang khóc vào lòng. Thái độ cần phải thành khẩn, nếu không vết thương lòng của ai đó sẽ khó mà thuyên giảm và khỏi hẳn.

Sân nhuế được sinh khởi khi tiếp xúc với những đối tượng mà ta ghét bỏ. Vì vậy trong giai đoạn đầu, hành giả cần phải tránh rải tâm từ cho những đối tượng quá ghét hay có thù địch với mình. Bên cạnh đó, nếu có những thứ làm ta cảm thấy khó chịu, việc cần làm lúc này là hãy để mặc những cảm xúc tiêu cực đó "tự bơi" một thời gian, tới một lúc nào đó nó sẽ hết và trạng thái hỷ lạc sẽ đến một cách tự nhiên. Giả như vẫn chưa làm được, ta cũng có thể quay về nương tựa chính niệm nhằm để duy trì trạng thái cân

bằng của tâm.

3. Hôn trầm thụy miên (thāna-middha)

Hôn trầm hay thụy miên là một trong những trạng thái của tâm lười nhác, yếu đuối. Khi cơ thể mệt mỏi, ăn quá no hay ngủ quá nhiều cũng sẽ dễ dẫn đến trạng thái này. Những hiện tượng vật lý vừa nêu rất dễ xử lý, chẳng hạn nên ngủ vừa đủ, ăn vừa no. Nhưng nếu như hôn trầm thụy miên đến từ hiện tượng tâm lý thì sẽ khó hơn nhiều cho việc giải quyết chúng.

Về mặt khoa học mà nói, ngủ vốn dĩ không thuộc về hôn trầm thụy miên cái, bởi vì nó chỉ là một trạng thái của việc ngủ nghỉ mà thôi. Khi tâm không sinh khởi thì ý niệm sẽ quay trở lại với trạng thái bị động. Thông thường, người ta rất khó phân biệt rõ giữa hai thứ này với nhau. Hôn trầm thụy miên khiến cho các giác quan của ta bị đóng lại, từ đó dẫn đến việc ngủ gật.

Khi nhận thức được mình đang bị hôn trầm thụy miên, hành giả có thể nghĩ về những tác hại của việc hôn trầm hay những lợi ích của sự tinh tấn, nghĩ về những khổ đau khi cái chết cận kề bên cạnh, từ đó giúp ta trân quý thời gian mà sẽ khẩn trương hơn, nỗ lực hơn. Suy niệm về Phật, Pháp, Tăng cũng sẽ giúp ích cho ta rất nhiều.

Bên cạnh đó, khi thực hành Thiền Rải Tâm Từ, suy niệm về những lợi ích của tâm từ hay tác hại của sân nhuế cũng có thể trợ giúp cho tâm ta an yên. Ngoài ra, chúng ta cũng nên cố gắng làm sinh khởi một số cảm xúc tích cực, hoặc tinh tấn phát bốn lời nguyện, hoặc đôi khi cũng có thể chuyển sang thiền hành, tất cả đều sẽ rất có ích.

Hay ta còn có thể thử một số cách đơn giản hơn như xoa hai lòng bàn tay tạo ra hơi ấm và áp vào mặt, vào mắt, vào tai, cũng như hít thở sâu vài lần, v.v.

4. Trạo cử ác tác (uddhacca-kukkucca)

Trạo cử ác tác là một trong những trạng thái làm tâm ta buông lung tán loạn, vì vậy khó mà an yên được, hệt như những con sóng nhấp nhô ngoài biển khơi, chưa từng bình lặng. Lo lắng và hối hận (nghĩa là vì chuyện đã làm hoặc chưa làm mà cảm thấy không vui) đều làm ảnh hưởng đến sự vắng lặng của nội tâm. Thông thường, tâm sẽ không nhẫn nại chờ đợi mà vội tìm cách giải quyết vấn đề ngay.

Tâm dao động bởi những chuyện vừa nêu thường là không rõ vì lý do gì, cũng có thể là do ta bận rộn chuyện mưu sinh chẳng hạn. Phàm việc gì cũng có nguyên nhân của nó cả, và ta nên dựa vào chính mình để tìm ra nguyên nhân thật sự để rồi tìm cách giải quyết vấn đề hợp lý. Sẽ rất hữu ích khi ta có thái độ đúng đắn đối với việc nhận thức cuộc sống hoặc thiền tập.

Ví dụ khi ta làm một việc gì đó với mong ước mình sẽ thành công, nhưng kết quả lại không như mong đợi, thế là bỗng nhiên cảm thấy mây đen bủa vây tâm trí ta. Hoặc giả như ta nhìn một chuyện nào đó với ánh mắt phán xét tiêu cực, mà đáng lẽ đúng hơn là chỉ nên thuần túy quan sát thực tướng của nó.

Trong quá trình Thiền Quán, ta cần phải nhận thức được rằng tâm an yên, vắng lặng đến từ sự rõ biết như thật, và cứ thế mà duy trì trạng thái này. Vì vậy, chúng ta cần phải an trú chính niệm ngay thời điểm ấy và tại nơi ấy. Còn trong quá trình Thiền Rải Tâm Từ, điều này giống hệt như mình đang rải tâm từ cho chính mình. Nếu như ý niệm ấy không bị trạo cử hay gấp rút, ta quan sát nó một cách chính niệm trên từng sát na mà buông bỏ trạo cử, sau đó quay về việc rải tâm từ cho đối tượng cần thiết. Khi tâm ta được an yên với việc tâm từ đang hiện hữu sự vắng lặng, hoan hỷ, thư thái và thoải mái, thì đương nhiên không nên lầm bầm những lời chúc nguyện một cách vội vã cứng nhắc.

Có khi nào ta tự hỏi: “Sao lại trạo cử?” Cái gì cũng có nguyên nhân của nó cả, một khi đã lần tìm ra được manh mối rồi, lúc này ta cần nghĩ đến việc tìm cách giải quyết vấn đề. Nếu tâm ta đang quá đỗi bất an và nguyên do đến từ những vấn đề trong gia đình hoặc tình cảm xáo trộn, lúc này có thể rải tâm từ đến những người thân, nhờ đó vấn đề cũng được tạm lắng xuống; nếu không, tốt nhất bạn nên tìm cho mình một vị thầy hướng dẫn thích hợp.

5. Nghi (vicikicchā)

Nghi ở đây chủ yếu chỉ cho sự nghi ngờ về phương pháp ta đang thiền quán. Lúc này, ta cần phải làm rõ mình đang thực lòng tìm cầu chân lý hay đang nghi ngờ, do dự khi mơ hồ không xác quyết? Do đó, cần phải xác định rõ hai việc vừa nêu. Đầu tiên là tìm đáp án một cách có trí tuệ, cho nên việc này rất đáng được khuyến khích; còn việc sau đích thị là nghi triền cái (vicikicchā nīvarana) - tìm đáp án với việc siêu tưởng ngoài năng lực của chính mình, hậu quả là gặp nhiều tác dụng phụ làm cho tâm bất an. Có lẽ khi chưa đạt được thành quả như dự tính thì nghi triền cái thường sinh khởi đồng hành với trạo cử.

Muốn giải quyết được vấn đề vừa nêu cần phải có tri kiến mới có thể sáng tỏ được mối nghi hoặc. Để làm được điều này, ta cần phải nghe được chính pháp với những thầy giáo thọ hoặc huynh đệ có kinh nghiệm tu tập dụng tâm lắng nghe và sẵn lòng hỗ trợ. Và trong khi thực hành Thiền Rải Tâm Từ cũng giống như vậy, một khi nhân duyên cơ bản đã hội tụ đủ thì quá trình tiến triển không còn là vấn đề, nghi triền cái cũng sẽ không nghiêm trọng như ta nghĩ. Giả như nghi triền cái hiện diện, cách thức xử lý vấn đề cũng hệt như trạo cử vậy: quan sát nó một cách tỉnh thức, bên cạnh đó nếu có dịp ta nên thỉnh giáo những vị thầy có kinh nghiệm để giải quyết vấn đề một cách thấu đáo và triệt để hơn.

Định

Định được dịch từ tiếng Pāli là samādhi. Trong *Thạnh tịnh đạo luận (Visuddhimagga)* giải thích định là sự hợp nhất giữa tâm thiện (thanh tịnh) với một đối tượng nào đó (sở duyên). Thuật ngữ "định" ở đây nói lên hàm nghĩa của một tầng thứ sâu cạn nào đó.

Vì vậy, mỗi hành giả cần phải nỗ lực trưởng dưỡng định ở ba tầng thứ như sau:

1. Định là chỉ

Thuật ngữ "chỉ" (samātha) dùng để nhấn mạnh sự thanh tịnh. Phiền não vốn đến từ tham sân si, chúng bao gồm những đặc tính của trạo cử; còn vắng lặng là trạng thái đối ngược lại với loạn động, và đây cũng là mục tiêu mà mỗi hành giả hướng đến. Muốn có được tâm vắng lặng an yên, điều cần thiết là phải có được chính định.

2. Định là nhất cảnh tính

Nhất cảnh tính (ekaggatā) là từ đồng nghĩa với định, đều có nghĩa là nhất tâm hay an trú nơi một đối tượng nào đó. Nhân duyên thanh tịnh cần phải xuất hiện trước thì nhất cảnh tính mới có thể sinh ra được sức mạnh và lan tỏa thích hợp. Như ánh sáng tỏa chiếu khắp nơi thì cường độ sáng sẽ rất yếu, một khi tập trung vào một chỗ thì sức mạnh của nó rất là lớn, đây chính là "tâm" định.

3. Định là thanh tịnh

Sân nhuế thuộc về thô, tâm từ thuộc về tế.

Tham ái thuộc về thô, xuất ly thuộc về tế.

Ngu si thuộc về thô, sáng suốt thuộc về tế.

Ngoài những định vừa nêu ra, còn có những trạng thái sâu và tĩnh hơn nhiều so với trạng thái tâm thanh tịnh. Ví dụ: Tâm xả vi tế hơn tâm hỷ, đây là điều cơ bản để phân biệt được các tầng thứ khi nhập định, và đây cũng chính là "tâm" vừa sâu lắng lại vừa vi diệu.

TẠI SAO CẦN PHẢI TU ĐỊNH?

Có rất nhiều nguyên do để hành giả tu định. Trước khi bắt tay thực hiện, ta cần xác định rõ mục đích của mình là gì, bởi vì điều này sẽ quyết định phương hướng cũng như sự tiến bộ của mỗi người.

Đương nhiên mục đích tu định không thể xuất phát từ sự ích kỷ riêng tư. Nếu động cơ đáng nghi hoặc bất thiện, ắt sẽ xuất hiện sự va chạm hoặc xảy ra nhiều vấn đề. Mục đích thiền tập là để cho tâm mình được thanh tịnh và đạt đến sự tịch tĩnh đúng nghĩa. Những việc này không có nghĩa là sẽ không có ích gì cho cuộc sống đời thường. Việc dễ thấy nhất, đó là thiền tập giúp ta giải quyết được những áp lực của tự thân. Áp lực chính là kết quả của tâm bất thiện, còn tịch tĩnh hoàn toàn trái nghĩa với áp lực. Nếu có quá nhiều áp lực hay phiền não, thì cần nhiều sự thanh tịnh vắng lặng để khắc phục vấn đề.

Một người có chính định là một người có nội tâm vắng lặng và bình yên. Do có được sự bình yên, nên ta có thể xử lý được những vấn đề trong cuộc sống một cách hiệu quả nhất.

Có khá nhiều cách để giảm thiểu áp lực, cũng như đem đến hạnh phúc cho ta trong cuộc sống.

Ví dụ: Một số kỹ thuật trị bệnh rất cần tới định, một khi định đủ rồi tự nhiên sẽ sinh ra tư duy và sự sáng tạo, vì vậy cho dù có xảy ra chuyện gì đi nữa thì việc quan trọng nhất là phải có chính định. Tất nhiên, phiền não luôn hiện hữu khắp nơi trong cuộc sống hằng ngày, nếu không biết cách chuyển hóa ta rất dễ sinh tâm chấp trước, thậm chí chấp trước vào định, từ đó dẫn đến vô số chuyện phức tạp chồng chéo, đan xen lẫn nhau.

Một mục đích khác để tu định cũng có liên quan đến bản thân, đó là mở ra cảnh giới vắng lặng chân thật, hàm chứa hỷ lạc đến từ thiền định. Một khi đã nếm được mùi vị an lạc giải thoát, thì dục lạc thế gian cũng giảm thiểu và mất đi. Phương pháp tu này bảo

đảm cho ta sinh vào cõi trời cao hơn.

Khi đã thành tựu được định cơ bản, có thể chúng ta sẽ đạt được một số thần thông như Tha tâm thông, Thần túc thông, v.v. Những điều này quả thật rất hấp dẫn và từ đó một sự chấp trước mãnh liệt cũng đồng hành tiến bước theo. Có một điều cần khẳng định rằng, dù ta chưa thể chứng ngộ được định ở tầng thứ cao nhất, nhưng định ở tầm thấp vẫn có thể giúp ta rời khỏi ba đường ác.

Lý do thiết yếu nhất để ta tu định, đó chính là nó làm nền tảng cho việc tu tuệ, và điều này giúp ta đặt chân tới thế giới giải thoát, vì vậy đây là một mục đích thuần khiết và thánh thiện. Những người con Phật tu định chỉ với một mục đích duy nhất là như vậy. Trước khi từ chỉ (samātha) tiến đến quán (vipassanā), chúng ta cần phải bồi dưỡng định ở những tầng thứ khác nhau. Điều này còn tùy thuộc vào tình hình thực tế của mỗi người như hoàn cảnh môi trường hay không gian và thời gian nữa.

CÁC TẦNG THỨ CỦA ĐỊNH

Nhờ vào ý chí kiên định và nỗ lực tu thiền, hành giả dần sẽ đạt được những tầng thứ của định. Chủ yếu có ba trạng thái như sau:

1. Biến tác định (parikamma samādhi)

Giai đoạn này chủ yếu là bước chuẩn bị cho việc luyện tập. Nhờ nỗ lực học tập các kỹ năng, ta sẽ đạt được nhất cảnh tính ở một mức độ nào đó như vừa tụng niệm vừa rải tâm từ.

Đối tượng lúc này là Biến tác tướng[1], đây là đối tượng đầu tiên. Nếu như thêm phần tư duy, thì có thể lưu lại trong tâm và trở thành Thủ tướng".[2]

---

[1] Biến tác tướng (parikamma nimitta): Chuyên chú vào một đề mục khi thiền định. Ví dụ như khi theo dõi hơi thở (ānāpāna sati) hay quét toàn thân (scan body).

[2] Thủ tướng (uggaha nimitta): Định ở tầng thứ sâu, lúc này có thể sẽ xuất hiện ánh sáng thoắt ẩn thoắt hiện, và ánh sáng chính là Thủ tướng.

---

2. Cận hành định (upacāra samādhi)

Khi tâm của ta an trú trên một đề mục tu chỉ nào đó và hòa quyện

cả hai thành một, được gọi là Cận hành định. Lúc này, ta có thể khẳng định được mình đã khắc phục được ngũ cái, kế đến là hướng về An chỉ định. Tâm ở trạng thái này vô cùng vi diệu, hệt như đang ngủ vậy. Các đối tượng của năm căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân) đều không còn hiện khởi nữa, vì vậy cần phải lưu ý là không được ngủ gật. Tinh tấn duy trì định lực trong trạng thái tuôn chảy như suối nguồn, ví dụ như tâm từ. Trong kinh miêu tả, cảnh giới của Thiền Rải Tâm Từ giúp cho hành giả ngăn ngừa và đoạn trừ được phiền não, điều này có nghĩa là tâm từ sẽ được rải cho đối tượng cần được rải và hợp nhất cả hai lại với nhau. Với trạng thái này, ta không thể nào phân biệt được tâm từ chia cho mình và người là bao nhiêu, hoặc ai là người thân ai là kẻ oán.

Ở tầng thứ như vậy, đối tượng mà tâm từ hướng đến được gọi là Tợ tướng[1], tướng này là một khái niệm thuần túy đến từ Thủ tướng ở dạng nguyên sơ nhất, thường rất sáng và trong suốt. Tợ tướng tùy thuộc vào những trạng thái khác nhau của định mà có những biến đổi nhất định. Định càng sâu, Tợ tướng sẽ càng thuần khiết thanh tịnh, nhưng đối tượng của Thiền Rải Tâm Từ sẽ không hiện lên được rõ ràng từng li từng tí như đối tượng khi ta quán tưởng hình ảnh.

---

[1] Tợ tướng (patibhāga nimitta): Tâm ta định sâu hơn nữa với các đề mục như theo dõi hơi thở, quét toàn thân, rải tâm từ, v.v. Lúc này Thủ tướng (uggaha nimitta) sẽ trở nên trong suốt và phát sáng, kế nữa là chứng được cảnh giới Sơ thiền trong An chỉ định (appanā samādhi).

---

3. An chỉ định (appanā samādhi)

Một khi định đã đủ sâu, tâm ta tự nhiên sẽ hợp nhất được với đề mục mà mình đang thiền quán. Cứ thế duy trì trạng thái định liên tục, tự nó sẽ hướng ta đến một tầng thứ định cao hơn. Căn bản định vốn là một cảnh giới sâu lắng và mạnh mẽ vô cùng, nó giống như đại dương sâu thẳm với muôn vàn kỳ thú. Do đó, hành giả chỉ cảm nhận được điều kỳ diệu này khi xuất thiền mà thôi. Vì vậy, những bậc đại thiền sư đều miêu tả trạng thái ấy là vô cùng vi diệu, là bất khả thuyết. Kể cả khi ta nhập vào An chỉ định cũng khó mà cảm nhận được, nhất là khi nó chỉ xuất hiện ở một vài sát na cực ngắn. Nếu như tần suất của trạng thái này xuất hiện nhiều lần, cả quá trình như thế sẽ rõ hơn rất nhiều, đối tượng ở đây được nhắc đến vẫn là Tợ tướng trong Cận hành định. Căn bản định sẽ có những tầng thứ ở dạng thô và tế khác khau.

Ngoài ra, còn có một loại định được gọi là Sát na định (khanika

samādhi), định này chỉ xuất hiện trong lúc Thiền Quán. Sát na biến hóa đến từ nền tảng thực tướng sát na, nghĩa là lấy thực tướng làm đối tượng cho nhất cảnh tính, và cường độ của nó ngang với Cận hành định. Vì nội dung quyển sách này muốn truyền tải là Thiền Rải Tâm Từ, nên tôi tạm ngưng tại đây, không phân tích sâu hơn nữa.

Năm nhân duyên dẫn đến Định

Có một triết gia từng nói: "Khi mọi thứ được đặt đúng vị trí, âm nhạc và ảo thuật sẽ được trình diễn". Từ đó ta nghiệm thấy rằng, mọi vật trên thế gian này đều do nhân duyên mà sinh. Định cũng giống như là âm nhạc vậy, một khi sân khấu lên đèn, khán giả đã ngồi vào chỗ, người nhạc trưởng tài ba bắt đầu trình diễn tiết mục đặc sắc của mình, lúc này âm nhạc sẽ được vang lên khi mọi thứ đã sẵn sàng. Trong thiền định cũng vậy, người nhạc trưởng chính là "sức mạnh của ý chí" và âm nhạc chính là "khúc ca của tâm".

Ở đây, ta thử tìm hiểu những nhân duyên thù thắng nào có thể dẫn đến định?

1. Trạng thái vật lý

Chúng ta đã nói về thời gian và không gian, giờ nói đến thân tâm. Một cảm giác thư thái, thoải mái nơi thân sẽ giúp ta đạt được định khi tu chỉ. Và điều này có liên hệ rất nhiều đến sức khỏe tự nhiên, vì vậy cơ thể cần phải thả lỏng hoàn toàn khi đang ngồi thiền, và nhờ toàn thân buông thư, tâm ta mới được an yên.

Ngày nay, hầu như mọi người đều bận rộn với các nhu cầu vật chất của cuộc sống, do đó, áp lực là chuyện hiển nhiên dễ thấy, điều này khiến cho thân ta dễ bị căng thẳng và khó chịu. Thế nên, buông thư là mấu chốt đầu tiên để thực hành Thiền Chỉ. Bên cạnh đó cần lưu ý, nếu không cẩn thận hoặc thả lỏng quá mức, ta sẽ dễ rơi vào trạng thái hôn trầm (ngủ gật). Chỉ cần duy trì trạng thái tỉnh thức liên tục với sự vắng mặt của trạo cử và phiền não, như thế ta đang tu tập Thiền Chỉ đúng nghĩa.

Từ khóa: **Buông thư toàn thân**

2. Tâm không chấp trước

Có người khi lưng vừa chạm vào giường, đầu vừa đặt lên gối thì mắt đã lim dim và chìm vào giấc ngủ một cách nhanh chóng, thế nhưng cũng có những người không làm được như vậy? Nguyên do bởi họ lo nghĩ quá nhiều. Con người thường có một thói quen xấu khó từ bỏ, đó là đem việc từ công sở về nhà và vào tận phòng ngủ; nào là vấn đề này, nào là kế hoạch nọ, v.v. Chắc chắn trong cuộc sống ai cũng đều gặp phải vấn đề, khác nhau ở chỗ ta học được cách gạt nó sang một bên, tối thiểu là trong vòng một giờ đồng hồ liên tục, bởi vì ta cần ngủ nghỉ hoặc để buổi ngồi thiền đạt được chất lượng như ý.

Có câu slogan thường được sử dụng là: "Giờ nghĩ về nó cũng chẳng ích gì, vì nghĩ mà không hành động thì cũng chẳng khá hơn, hãy để cho tâm ta an yên và vắng lặng mới là điều quan trọng nhất". Lúc này, tâm ta cần được "thả lỏng", "không chấp trước", v.v. Ngoài ra, cũng có thể áp dụng những cách khác như tụng niệm.

Nhưng điều quan trọng nhất vẫn là tâm không chấp trước, trong quá trình Thiền Rải Tâm Từ, ta cần phải luyện tập điều này.

Từ khóa: **Buông xả chấp trước**

3. Nhẫn nại uyển chuyển, tâm sẽ thanh tịnh

Giờ ta bàn về những cảm thọ của tâm từ, cảnh giới này không giống với các dạng định khác và nó dẫn đến kết quả cũng sẽ khác. Làm thế nào để có được tâm thanh tịnh thì tôi đã nói ở chương trước rồi, điều quan trọng là làm sao để tâm từ được tuôn chảy một cách tự nhiên và lâu nhất. Dòng chảy này hệt như một suối nguồn vậy, lưu chuyển liên tục với màu nước trong xanh.

Từ khóa: **Suối nguồn tâm từ**

4. Hãy để tâm từ được kiến lập trên một đối tượng được rải

Một khi tâm từ tuôn chảy, chúng ta cần phải để dòng chảy ấy tới được đối tượng được ban rải, không để cho nó chảy tứ tán.

Như người thủy thủ dày dặn kinh nghiệm lái con tàu nhấp nhô vượt qua trùng khơi, chỉ cần vững chắc bánh lái, thì con tàu cứ thế hướng về nơi cần đến. Tâm từ một khi đủ sâu và ổn định, thân tâm hành giả sẽ càng được buông thư, thả lỏng bởi lúc này mọi thứ hoàn toàn thuận theo tự nhiên.

Từ khóa: **Đối tượng ban rải**

5. Buông xả

Muốn đạt được cảnh giới cao hơn, ta cần phải để cho tâm hướng về một trạng thái sâu và cao hơn. Giống như người nhảy dù bay lượn trên không trung và rơi tự do một cách có chủ đích. Lúc này cần đặt niềm tin nơi tâm, bởi vì tâm đã được kiến lập trên nền tảng sức mạnh của tâm từ, điều này hệt như để cho tâm thức ở tầng thứ sâu nhất thay thế hết thảy.

Từ khóa: **Thuận theo tự nhiên**

Năm thiền chi phát triển định

Để nhận biết quá trình phát triển của định, lúc này hành giả dựa vào quan sát ngũ thiền chi, nhờ đó biết được sự tương ưng giữa năm chi thiền với những tầng thiền của cõi trời Sắc giới như thế nào.

1. Tầm (vitakka)

Khi mới thiền tập, tâm cần phải được an trú trên một đề mục cố định nào đó, điều này thường được ví như là "tưởng" vậy. Về mặt lý luận, tôi cho rằng thuật ngữ này khá chung chung, không được chuẩn xác cho lắm. Thực tế là hành giả rải tâm từ cho đối tượng cần được rải, điều đầu tiên chúng ta cần phải có là từ tâm, như thế mới giúp cho tâm từ luôn phát khởi.

Đồng thời cần xác quyết giữ gìn tâm từ của chúng ta luôn được phong phú thanh tịnh, chứ không phải tham ái nhiễm ô. Thoạt đầu giống như việc ta đi đào giếng tìm nguồn nước vậy, nếu đào đủ độ sâu, tự nhiên sẽ thấy được mạch nước ngầm. Nếu ta tiếp tục đào thì nguồn nước ấy sẽ tuôn như đài sen và bắn vọt lên không trung. Trong quá trình đào giếng, thỉnh thoảng có thể ta sẽ nản vì gặp muôn trùng khó khăn bủa vây như các loại côn trùng rắn rết, ếch nhái, v.v. nhưng bên cạnh đó đôi khi lại may mắn còn đào được cả vàng hay châu báu nữa đấy. Điều này còn tùy thuộc vào ý niệm và phúc báo của mỗi người nữa.

Tóm tại, quá trình diễn ra như vậy được xen tạp với những cảm thọ hay cảm xúc khác nhau. Một khi tâm từ tuôn chảy như suối nguồn thì ta cần xác định cho vững đối tượng cần được rải tâm từ.

Đối với các vị thiền sinh mới, chắc chắn sẽ gặp rất nhiều sự trở ngăn khi muốn tiếp tục rải tâm từ cho những đối tượng kế tiếp sau đó. Bất luận như thế nào đi nữa, ta đều phải rải tâm từ cho họ, nhưng không được dừng lại quá lâu nơi bất kỳ đối tượng nào, cần phải quay trở về đối tượng chính mà ta đang Thiền Rải Tâm Từ -

những đối tượng "dễ thương". Nếu ta không biết điều phục, chắc chắn sẽ dẫn đến tình trạng tâm ta vượt ra ngoài tâm từ, kết quả làm cho bản thân hành giả dễ bị trạo cử.

Từ khóa: **Xác quyết phương hướng**

2. Tú (vicara)

Khi tâm từ được sinh khởi và hướng về đối tượng cần được rải, bước kế tiếp là duy trì trạng thái này lâu nhất có thể. Năng lực duy trì tâm từ, được gọi là tứ. Ở đây ý nói tâm từ xuất phát từ nội tâm mình một cách liên tục không gián đoạn, như khi ta đẩy một chiếc xe ô tô vậy, nếu lực tác động lên chiếc xe đủ lớn thì bánh xe sẽ lăn một cách nhẹ nhàng.

Cũng cùng nguyên lý như vậy, một khi bạn đã rải tâm từ đến một giai đoạn nhất định nào đó, thì lúc này không cần quá cố gắng mà vẫn có thể tinh tấn một cách dễ dàng. Bởi vì khi đó tâm từ không những tuôn hảy một cách tự nhiên, mà còn có thể đồng hành cùng đối tượng được rải tâm từ nữa, hệt như bạn đang lướt sóng hay trượt tuyết vậy, nhẹ nhàng và quả cảm. Ngược lại, nếu bạn quá ư nỗ lực, đến nỗi không thể làm chủ được tốc độ, hậu quả là làm cho tâm khó an yên để chìm vào giấc ngủ sâu, vì vậy việc hành giả cần làm lúc này là "giảm tốc" lại.

Từ khóa: **Tinh cần vừa đủ**

3. Hỷ (pīti)

Hỷ giống như nhịp đập con tim, có giai điệu và tiết tấu nhất định. Khi tâm từ tuôn chảy một cách ổn định, cường độ chắc chắn sẽ được tăng thêm, lúc này hỷ như con sóng nhấp nhô trên biển.

Hỷ thuộc về thiền chi thứ ba, tùy thuộc vào cảm thọ của hỷ khi tâm thanh tịnh sinh khởi mà có được sự khinh an hay hỷ lạc rung động từng cơn từng cơn, đồng thời nó còn lan tỏa và phủ lấy từng tế bào trên thân. Những thể nghiệm về cảm giác diệu hỷ như vậy rất khó dùng ngôn từ để diễn bày và đôi khi chính nó làm ta dễ sinh tâm chấp trước. Hành giả cần ý thức rằng, khi diệu hỷ sinh khởi, không nên kháng cự cảm giác này. Ngược lại, khi phát hiện thấy hỷ hiện diện, ta cần khuyến khích nó sinh khởi trong một trạng thái tự nhiên nhất và rõ biết nhất. Nếu như quá ư vọng động, sẽ làm ảnh hưởng đến sự tỉnh thức của ta như bám chấp vào cảm giác hỷ ấy. Lúc này việc cần làm là tịnh hóa, trầm lắng cảm giác hỷ lại.

Từ khóa: **An trú thảnh thơi**

4. Lac (sukha)

Một khi hỷ đã được tịnh hóa, chắc chắn tâm từ sẽ tiến đến một giai đoạn cao hơn và đi sâu vào nội tâm, hệt như những giọt mật ngọt lịm, vị ngọt của nó nhẹ nhàng và vắng lặng. Trọng tâm ở đây chính là tịnh hóa định của tâm từ, làm được như vậy thì mới đi vào định sâu được. Lạc giống như từng lớp vải lụa cuộn chồng lên nhau, êm ái và thoải mái.

Từ khóa: **Tịnh hóa thân tâm**

5. Nhất cảnh tính (ekaggatā)

Tâm từ được đặt cố định trên một đối tượng cần được rải tâm từ, giai đoạn này cả hai được dung hòa làm một, lúc này khó phân biệt mối quan hệ đâu là chính, đâu là phụ. Trước khi đạt được trạng thái này, hành giả có một cảm giác như rơi xuống vực hoặc văng khỏi vách đá vậy. Thường thì trạng thái này được diễn ra từ từ, nhưng đôi khi cũng đột ngột vội vã.

Từ khóa: **Tin tưởng tâm từ**

Qua đó ta thấy, năm thiền chi vừa nêu đồng hành với sự phát triển của định ở mỗi tầng thứ khác nhau. Nhất cảnh tính ở giai đoạn đầu mặc dù đã hiện diện nhưng vẫn còn rất yếu, càng về sau thì càng mạnh dần và hoàn thiện hơn. Một khi nhất cảnh tính đủ mạnh thì hành giả có thể nhập vào định sâu hơn.

Tóm lại, định có ba giai đoạn cơ bản như sau:

a) Giai đoạn tinh tấn

Như đang lên dốc, cần phải ra sức để kiến lập nên định của tâm từ.

b) Giai đoạn lượn lờ

Như đang lướt sóng hay trượt tuyết, không cần quá cố gắng mà vẫn có thể định được trong một khoảng thời gian nhất định.

c) Giai đoạn bay lượn

Như đang nhảy bungy[1] hoặc nhảy dù. Giai đoạn này đã vượt qua được định cơ bản và đạt đến trạng thái uyển chuyển.

[1] *Nhảy bungy: Người chơi được cột một sợi dây có tính đàn hồi cao vào hai cổ chân, rồi nhảy xuống từ một đài cao khoảng 10m - 100m. Đây là một trò chơi có tỷ lệ rủi ro rất cao, không dành cho người yếu tim.*

Mười một trợ duyên sinh định

Trong *Chú giải Tiểu tụng (Khuddakapāṭha atthakathā)* của Bhadantācariya Bud- dhaghosa thường nói đến mười một loại nhân duyên sinh ra định, gồm những nội dung cụ thê như sau:

1. Gọn gàng tươm tất

Gọn gàng tươm tất ở đây được hiểu là lối sống tối giản. Thông qua cách bài trí trong căn nhà, nếu mọi thứ ngăn nắp gọn gàng, ta biết được chủ nhân của ngôi nhà đó có lối sống như thế nào. Cũng cùng nguyên lý như vậy, chắc chắn người đó sẽ đạt được định một cách nhanh gọn.

Từ khóa: **Sạch sẽ ngăn nắp**

2. Cân bằng ngũ căn

Ngũ căn hay còn được gọi là Ngũ quyền (pañca indriya), gồm có: 1. Tín (saddhindriya); 2. Tấn (viriyindriya); 3. Niệm (satindriya); 4. Định (samādhindriya); 5. Tuệ (paññindriya). Niệm căn đem đến cho ta sự cân bằng, đồng thời cũng trợ duyên cân bằng cho tấn căn và định căn. Tấn căn giúp ta hoạt bát, còn định căn khiến ta trở nên bình yên. Nếu tấn căn quá mạnh sẽ dẫn đến trạo cử, còn quá yếu sẽ làm cho ta giải đãi lười nhác; ngược lại, định căn quá yếu cũng rất dễ khiến ta trạo cử.

Muốn rải tâm từ thật tốt, ta cần tăng trưởng định căn một cách tập trung chuyên chú. Trạng thái cân bằng giúp ta dễ nhập vào thiền định. Khi mới bắt đầu cần chú trọng hơn về tấn căn, sau đó sẽ tịnh hóa nó một cách tịch tĩnh vi tế. Chính niệm có được chủ yếu là do cân bằng được hai căn vừa nêu.

Từ khóa: **Cân bằng tấn căn và định căn**

3. Khéo chọn đối tượng

Chọn lựa đối tượng rải tâm từ thích hợp là yếu tố cơ bản quyết định thời gian sinh định nhanh hay chậm. Nếu như ta chọn đối tượng không phù hợp với mình, quá trình chẳng những tiến bộ rất chậm mà còn làm ảnh hưởng đến tâm an yên nữa.

Thực tế cho thấy, những đề mục của Thiền Quán vốn cũng không phải là yếu tố duy nhất ảnh hưởng đến chất lượng thiền tập, ngoài ra còn có một nhân tố khác nữa, đó chính là sự phát tâm. Hơn nữa, đề mục Thiền Quán có thể tùy vào định lực sâu cạn mà có khác. Từ Biến tác tướng đến Thủ tướng, rồi đến Tợ tướng, chúng ta cần phải thiền tập thuần thục, mãi đến khi nhu nhuyến thì mới thôi.

Những điều kiện vừa nêu nhắc cho hành giả biết là cần phải tự mình trang bị những kỹ năng cơ bản và cần thiết, chẳng những thế còn phải thuần thục từng bước thao tác. Khi đối mặt với thực tế, hành giả khéo biết chọn lựa cho mình một cách giải quyết uyển chuyển và thích hợp nhất.

4. Hãy để cho tâm nhanh nhạy một cách tự nhiên nhất có thể

5. Hãy lắng đọng tâm trạo cử hay sự hưng phấn quá mức

6. Hãy hoan hỷ chấp nhận những điều bất như ý xảy ra

7. Đừng can thiệp vào tâm đang được cân bằng trong sự tỉnh thức

Bốn mục nêu trên đều có liên quan đến niệm căn và cũng chính là yếu tố thứ hai trong việc cân bằng ngũ căn. Tâm tỉnh thức sẽ dẫn đến tấn căn. Từ mục thứ năm đến mục thứ bảy giúp sinh định căn dưới ba loại trạng thái khác nhau. Một khi thao tác đúng kỹ thuật, ta rất dễ an trú trong định.

Làm sao để tâm từ có thể sinh ra định? Còn nhớ ở phần Hôn trầm thụy miên cái trong chương Ngũ cái, tôi cũng có đề cập đến rồi. Ta cũng có thể suy niệm về công đức của tâm từ và tấn căn, cũng như nghĩ về tác hại của hôn trầm và sân hận, v.v. hoặc đồng thời cũng có thể thêm phần tụng niệm kinh văn, v.v. Qua đó ta thấy, nhờ vào sự hỗ trợ của chính niệm và tâm từ mà tấn căn cũng được sinh khởi. Kế đến nữa là mức độ tinh tấn còn tùy thuộc vào thực trạo cử nhiều hay ít, v.v.

Ngoài ra, nếu muốn kiểm soát tốt tâm tán loạn thì phải nhờ đến tấn căn cũng như định lực thì mới có hiệu quả. Ví như khi tâm

quá ư hoạt bát, thường thì cần đến tâm vắng lặng thì mới có thể chế ngự được nó, do đó mọi thứ, kể cả việc nằm mộng giữa ban ngày cũng cần phải cảnh giác cao độ.

Khi cảm xúc của mình rơi vào trạng thái buồn chán, ủ rũ, thì cần phải khích lệ tâm trở nên hoạt bát. Hơn bao giờ hết, lúc này thật sự cần đến sự hiện diện của hỷ, ta có thể nghĩ đến những kỷ niệm đẹp giúp tinh thần trở nên hoan hỷ hơn.

Điều kiện thiết yếu của mục thứ bảy: Tôn trọng, không nên can thiệp. Khi thiền tập thuận lợi, chớ nên tác động đến sự cân bằng giữa các trạng thái với nhau.

Đôi khi ta muốn mình trở nên tinh tấn hơn bao giờ hết, nhưng chính điều này làm ảnh hưởng đến sự cân bằng vốn có của nó. Kinh nghiệm thực tế cho thấy, dòng chảy của sự cân bằng không thể nào duy trì mãi, vì vậy ta cần phải ý thức được rằng khi nào và bằng cách nào ta tiếp tục cân bằng, khi nào thì không.

Từ khóa: **Hãy để trí tuệ giải quyết hết thảy**

8. Hãy lánh xa những kẻ ồn ào

9. Hãy gần gũi những người yên tĩnh

Ta thường gần với ai, chính người đó sẽ tác động đến tâm niệm của ta. Các vị thiền sinh mới luôn cần sự giúp đỡ hướng dẫn từ những người xung quanh mình, và điều này cũng rất được khuyến khích. Khi Thiền Rải Tâm Từ, ta nên hạn chế giao tiếp với những người hay nóng giận hoặc trạo cử. Ngược lại, ta cũng nên thân cận với những bậc tâm từ vắng lặng, vì các vị ấy là tấm gương sáng để ta noi theo.

10. Nghĩ về những lợi ích của thiền định và giải thoát

Mục này hành giả không chỉ ứng dụng được cho Thiền Rải Tâm Từ mà có thể phát triển thêm định của tâm từ, vì vậy tốt nhất ta nên tư duy về mười một lợi ích của tâm từ.

11. Trưởng dưỡng năm thiền chi

Mục này chuyên về thiền định, cường độ rung cảm mạnh hay nhẹ đều còn tùy thuộc vào tâm kiên định của mỗi hành giả. Ban đầu, ta rõ biết những lợi ích, tính tất yếu và tính quan trọng của thiền định. Tiếp đó, ta bước vào cấp độ sâu hơn của tâm với một con đường đã được lập trình từ trước. Đây chính là tâm từ bỏ "việc

làm có chủ đích" và an trú một nơi vượt qua "tâm bình phàm". Muốn đạt được cảnh giới như vậy, cần phải có thời gian tích lũy. Kế nữa là trong suốt quá trình thiền định, hành giả cần phải đặc biệt cẩn trọng, bởi vì chỉ có như thế thì mới có thể tránh khỏi được việc bị đánh mất kiểm soát hoặc bị lệch sang một hướng khác hẳn so với lộ trình đã đề ra.

Thiền định và thiền định tự tại

Thiền định (jhāna) là cảnh giới sâu của định. Trong kinh thường miêu tả các cảnh giới ấy với các thuật ngữ như Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền và Tứ thiền. Những cảnh giới này thuộc về an chỉ (appanā), một trạng thái tâm hoàn toàn hợp nhất với đối tượng. Thời gian tương hợp có thể lâu dài và liên tục đến bảy ngày với sự tỉnh thức của Ngũ căn, với các trạng thái ngưng bặt hết hẳn mọi ý niệm. Tất cả các trần cảnh như: sắc, thanh, hương, vị, xúc của thân cũng không còn, kể cả ý căn cũng chỉ có Tợ tướng (patibhāga nimitta), tức là đối tượng hiện thời.

Khi tâm dung hợp với đối tượng được quán chiếu, thì sẽ không còn ý niệm tán loạn. Sự vi tế này (sâu hơn giấc ngủ) được những hành giả có kinh nghiệm lâu năm miêu tả nó như đang trong trạng thái "trống rỗng".

Khi đã thuần thục kỹ thuật này, ta mới có thể nhận biết được trạng thái thiền trong khi nhập định và xuất định. Do mỗi hành giả có được những sự trải nghiệm khác nhau ở mỗi tầng thiền, cho nên các vị ấy khi miêu tả lại cảnh giới mình chứng đắc cũng có phần không giống nhau. Vì vậy, có thể nói những kinh nghiệm thiền mà ta nghe được đều chỉ là khái niệm (pabbatti) mà thôi.

Cảnh giới thiền thật sự là thế nào, người ngoài chẳng thể thấu rõ được. Thật là vô minh khi chỉ biết mỗi lý thuyết mà nói về cảnh giới tu chứng của nhà thiền! Nếu muốn biết chắc thật thì mỗi hành giả cần phải tự thân trải nghiệm thực tế, hệt như trong kinh Đức Phật thường nói: "Như người uống nước, nóng lạnh tự biết".

Theo kinh tạng *Nikāya*, tầng thứ thiền định được chia làm bốn loại, nhưng trong *Luận A tỳ đàm (Abhidhamma)* lại phân làm năm loại. Ở đây, tôi không có ý tranh luận về sự sai biệt giữa bốn tầng thiền hay năm tầng thiền, do đó tôi xin kiến nghị bạn hãy tìm cho mình một người hoặc nhiều người có kinh nghiệm hành thiền lâu năm với nền tảng Phật học vững chắc để thảo luận cho rõ.

Cảnh giới cao nhất có thể đạt tới khi tu tập Thiền Rải Tâm Từ, Thiền Rải Tâm Bi và Thiền Rải Tâm Hỷ là Tam thiền, còn Thiền Rải Tâm Xả thì đạt được tới Tứ thiền.

Năm thiền chi tương ứng với mỗi tầng thiền như sau:

Sơ Thiền: Tầm, Tứ, Hỷ, Lạc, Nhất cảnh tính

Nhị Thiền: Hỷ, Lạc, Nhất cảnh tính

Tam Thiền: Lạc, Nhất cảnh tính

Tứ Thiền: Nhất cảnh tính, Xả

Chúng ta cần phải nắm vững mỗi tầng thiền, như thế mới có thể tiến đến cảnh giới thiền cao và sâu hơn.

Khi ta xác định mình đã trải nghiệm được thiền định, sau đó cần kiên định (adhitthāna), điều này sẽ giúp cho hành giả được tự tại hơn. Tự tại được nói đến ở đây, chủ yếu có năm hướng như sau:

1. Chuyển hướng tự tại

Sau khi hành giả xuất định, lập tức có thể chọn lựa an trú vào một trong năm thiền chi (coi đó làm đối tượng) một cách tự do tự tại. Luân phiên thứ tự liên tục từng loại thiền chi lại với nhau.

2. Nhập định tự tại

"Nhập định" ở đây chỉ cho định tâm chuyển từ cõi Dục giới sang cõi Sắc giới. Đầu tiên ta cần phải rõ biết thiền định là gì và cũng cần phải đạt được những thiền chi. Sự tự tại từ kiên định (adhitthāna) cũng rất quan trọng. Một khi mọi thứ đã được chuẩn bị sẵn sàng, Ngũ căn hay Ngũ lực sẽ được phát triển thành Cận hành định. Tiếp đó, kết hợp sức mạnh của ý chí với định lực của thiền tập hướng về nơi mà ta cần hướng đến. Lúc này, tâm sẽ hướng đến trạng thái thiền định sâu và hòa tâm làm một đối với đề mục đã được chọn trước, hệt như một vận động viên nhảy cầu, với cảm giác buông bỏ hết thảy.

3. Kiên định tự tại

Một năng lực kiên định khi thiền tọa, muốn an trú bao lâu đều tùy thích. Như Đức Phật Thích Ca đã từng ngồi thiền liên tục trong 49 ngày đêm cho đến khi chứng đắc đạo quả mới thôi. Việc quan trọng trước tiên là cần có những bước chuẩn bị kỹ lưỡng, một khi

đã nhập định rồi thì hành giả có thể duy trì thời lượng thiền tọa.

Công tác chuẩn bị ở đây có nghĩa là: Trong thời gian ngồi thiền không để người khác quấy nhiễu, tạm gác lại những việc khác sang một bên. Tắm rửa sạch sẽ cũng giúp cho hành giả ngồi được thoải mái hơn và lâu hơn. Và quan trọng nữa là ta phải hạ quyết tâm ngồi yên trong thời gian dài đã được quy định. Nếu hội đủ những yếu tố vừa nêu, thì ta có thể an trú được trong định. Thường thì hành giả tự mình tinh tấn bằng cách tăng dần thời lượng ngồi thiền, ngồi yên không nhúc nhích trong thời gian càng lâu càng tốt.

4. Xuất định tự tại

"Xuất định" ở đây có nghĩa là ra khỏi trạng thái thiền định, điều này cần dựa vào thời gian thực khi ta ngồi thiền. Đầu tiên xác định là mình có thể ngồi yên được trong bao lâu (trú định tự tại). Kế đến, ta có thể căn cứ vào yêu cầu thực tế của mỗi thời khóa thiền đã được quy định mà hoàn thành thời khóa ấy.

Ví dụ: Ta có thể nhờ người hộ thiền tới gõ cửa phòng mình khi tới giờ xả thiền. Vì vậy, mức độ của năng lực này còn tùy thuộc vào thời lượng thiền định thực tế của mỗi hành giả, bên cạnh đó sai số một chút cũng không sao, chủ yếu dựa vào ý chí và khả năng của mỗi hành giả.

5. Tỉnh thức tự tại

"Tỉnh thức" ở đây có nghĩa là quán sát khi xả thiền, không phải là suy nghĩ, mà là thấy biết các thiền chi xuất hiện trong trạng thái thiền định một cách như thật. Do đó, cần phải quán sát thật kỹ ngay sau khi ra khỏi định. Có hai cách để thực hành như sau:

a) Quán sát tâm thức trên từng sát na

Cần phân biệt rõ thiền chi nào hoặc cả nhóm thiền chi nào vừa xuất hiện trong khi nhập định. Bên cạnh đó, khi mới ngồi thiền ta khó mà nắm bắt được mọi thứ, do đó cần phải lắng nghe sự hướng dẫn của những vị thiện tri thức có kinh nghiệm thiền phong phú và bản thân mỗi hành giả cần phải tinh tấn hành thiền cho đến khi thuần thục mới thôi.

b) Quán sát nhờ vào sự kiên định

Năm thiền chi được sinh khởi nhiều hay ít còn tùy thuộc vào sự nỗ lực và tâm kiên định của từng hành giả nữa. Với sức mạnh có

được từ ý chí, hành giả ắt sẽ tự trải nghiệm được cả năm thiền chi xuất hiện cùng một lúc (cảnh giới Sơ thiền) hay giảm dần chỉ còn mỗi Nhất cảnh tính và Xả (cảnh giới Tứ thiền).

Điều này rất giống với "Chuyển hướng tự tại" vừa nêu trên, hệt như làm cho tâm hướng đến các thiền chi một cách tự tại. Nhờ vào tỉnh thức mà ta có thể tự mình rõ biết hiện đang ở thiền chi nào, kể cả những cảm nhận thô về thiền chi kế tiếp. Ví dụ: Khi ta rõ biết được Tầm và Tứ là nền tảng cơ bản cho việc tiến vào Nhị thiền, kế đến rõ biết Hỷ sẽ tiến vào Tam thiền, kế nữa là Lạc và xả bỏ Lạc để nhập vào trạng thái Tứ thiền.

Hành giả cần phải rõ biết liên tục nhiều lần như vậy, đồng thời cũng nên cẩn thận không được quá thiên lệch, nếu không sẽ phát hiện ra mình có quá nhiều khiếm khuyết mà sinh ra tâm trạng không thoải mái; kết quả là khó mà nhập định được mặc dù đã cố gắng hết sức.

Ta cũng có thể phát nguyện để có thể thấy được những cảnh giới của thiền:

- Mong tôi đạt được thiền chi thứ nhất (Tầm)!

- Mong tôi đạt được thiền chi thứ hai (Tứ)!

- Mong tôi đạt được thiền chi thứ ba (Hỷ)!

- Mong tôi đạt được thiền chi thứ tư (Lạc)!

- Mong tôi đạt được thiền chi thứ năm (Nhất cảnh tính)!

Sau khi thấy rõ được năm thiền chi này, có nghĩa là hành giả đã chứng đắc được Sơ thiền. Hành giả tiếp bước vào Nhị thiền. Sau Nhị thiền, hành giả lần nữa thấy được sự tổ hợp của những thiền chi. Tam thiền và Tứ thiền cũng đồng một nguyên lý như vậy.

Khi hành giả đạt được bốn mục trong năm mục tự tại, nên y theo cách thức như sau để được viên mãn hơn:

1) Hướng thuận: 1-2-3-4

2) Hướng nghịch: 4-3-2-1

3) Hướng thuận nghịch: 1-2-3-4-4-3-2-1

4) Hướng nhảy vọt: 1-3-2-4

5) Hướng giao thoa: 1-2-1-2-3-2-3-4-3-4-3-2-3-2-1-2

Cách thức thiền tập như vậy sẽ giúp cho hành giả thuần thục những tâm và tâm sở của mình hơn bao giờ hết, nghĩa là chứng đắc những thứ ấy một cách dễ dàng và uyển chuyển khi biết cách luân phiên qua lại.

Luân phiên rải tâm từ cho các đối tượng

Một khi ta rải tâm từ được cho người mình thương yêu nhất một cách thuần thục và uyển chuyển, từ đó đi vào định sâu hơn. Lúc này, hành giả có thể tiếp tục chuyển sang rải tâm từ cho các nhóm đối tượng cần được rải khác.

Dù là định sâu hay cạn thì tâm từ vẫn là vô hạn lượng. Vì vậy có thể nói, tâm từ cần phải đủ mạnh dù trong bất cứ môi trường nào mới có thể rải tâm từ đến mọi đối tượng với mức độ sâu cạn khác nhau theo thứ tự như sau:

1) Người dễ thương;

2) Người thân, bạn bè;

3) Người bình thường;

4) Người bài xích, chống đối ta;

5) Người thù hận ta.

Ở mỗi nhóm đối tượng đều có những ý nghĩa nhất định của nó, vì vậy tùy vào năng lực hiện tại của mỗi hành giả mà phát triển Thiền Rải Tâm Từ theo từng giai đoạn. Rất có thể chúng ta xem hết thảy mọi người đều là "người dễ thương", như thế thì còn gì tuyệt vời hơn nữa đúng không?

1. Người dễ thương

Đối tượng người dễ thương đã từng được cuốn sách này đề cập đến ở phần trên, bởi vì nhóm đối tượng từ thứ hai đến thứ năm làm cho tâm ta khó thanh tịnh được, do đó sẽ để phía sau nhóm đối tượng dễ thương.

2. Người thân, bạn bè

Nhóm đối tượng này là những người mà bạn cảm thấy vô cùng gần gũi như: con cái, anh chị em, người bạn đời, bạn thân hay những người đã từng đồng cam cộng khổ với bạn, v.v. Thường thì nhóm đối tượng này rất dễ làm cho ta sinh tâm tham chấp, vì vậy một khi mối quan hệ ấy đổ vỡ hoặc rơi vào cảnh kẻ còn người mất, sẽ dễ dẫn đến đau khổ. Tốt hơn hết là ta nên học cách yêu thương một cách vô điều kiện và vô tư lự, từ đó giúp ta có đủ năng lực kiểm soát tâm mình, không để bị tổn thương trước những biến cố cuộc đời.

Nếu như ta quá tham chấp, trước tiên cần phải tư duy về những suy niệm như: Nghiệp (xả) suy niệm, Tử suy niệm và Vô thường suy niệm. Đồng thời cũng nên nghĩ về những tác hại của tham ái hay chấp trước.

Khi đã cảm thấy ổn rồi, thì tiếp tục rải tâm từ với một khoảng cách nhất định. Lúc này trạng thái hỷ lạc có thể sẽ rất mạnh, vì vậy ta nên giữ mức cân bằng với tâm khinh an và thuần khiết. Khi làm được như vậy, bạn sẽ ngạc nhiên hơn nữa vì định đến một cách nhanh chóng và dễ dàng. Thực tế đôi khi vì quá chấp vào cảm giác hỷ lạc mà làm ảnh hưởng đến sự tăng trưởng của định.

Một khi sinh khởi tâm chấp trước, hành giả cần phải quay trở về với việc rải tâm từ cho chính mình, nhằm để chính niệm vững chãi hơn. Thường xuyên thiền tập như vậy, hành giả sẽ phân biệt được đâu là tâm từ, đâu là tâm tham một cách dễ dàng, thậm chí là có thể uyển chuyển tất cả các loại tâm từ một cách thích hợp nhất.

Một khi có thể phát khởi tâm từ rộng sâu đối với người thân và bạn bè, nghĩa là bạn có thể thay đổi mối quan hệ với họ theo chiều hướng tích cực, đồng thời sợi dây tình cảm giữa các bạn cũng trở nên gần gũi và khăng khít, khi ấy đôi bên sẽ không còn làm tổn thương lẫn nhau nữa.

3. Người bình thường

Nhóm đối tượng này thực tế rất nhiều, họ có thể là người bạn không quen biết, người mới quen, người đã quen được một thời gian nhưng ít qua lại. Ở xã hội thiên về vật chất hay nặng về chủ nghĩa cá nhân mà nói, thì họ xuất hiện nhan nhản ở khắp mọi nơi, thậm chí có thể đang hiện diện bên cạnh bạn khi bạn đang đọc quyển sách này.

Bạn có thể rải tâm từ cho bao nhiêu người như vậy thì còn tùy thuộc vào khả năng hiện tại của bạn.

Chắc chắn một trong những nhóm đối tượng vừa nêu sẽ có những đức tính tốt đẹp như: trách nhiệm, uy tín, hiền lành, cầu học, v.v. Hành giả chỉ cần chọn lựa một người trong nhóm ấy, tốt nhất là người mà ta thường gặp như đồng nghiệp hay hàng xóm, v.v. đều được cả!

Bước đầu tiên là nuôi dưỡng tình cảm ở những phương diện như: tình bạn, tình đồng bào, tình đồng chí, v.v. miễn có thể kích hoạt được tiềm năng của tâm từ là được. Khi có dịp tiếp xúc, bạn dành thời gian để tìm hiểu người đó, đồng thời dùng tâm từ của mình tỏa ra năng lượng lành như: dịu dàng, thân thiện, cởi mở, v.v.

Khi làm được điều này, bạn sẽ phát hiện ra rằng, những gì mà bạn nhận được đều rất tuyệt diệu, kể cả trong lúc thiền tọa, tâm từ cũng sẽ được sinh khởi một cách nhanh chóng và dễ dàng. Cho nên, việc làm này có sức lan tỏa mạnh mẽ và tâm của bạn được rộng mở hơn bao giờ hết.

Cách khác để ta rải tâm từ cho nhóm đối tượng này là "mượn" sự tiếp sức từ nhóm đối tượng dễ thương và nhóm đối tượng người thân, bạn bè. Quá trình chuyển tiếp khi luân lưu rải tâm từ giữa các nhóm đối tượng này với nhau vẫn còn một sự rung lắc nhất định nào đó. Vì vậy, khi không thể rải tâm từ cho nhóm đối tượng mới thì hành giả có thể tự mình quay về rải tâm từ cho nhóm đối tượng trước.

4. Người bài xích, chống đối ta

Khi rải tâm từ cho nhóm đối tượng này là ta đã bắt đầu bước vào giai đoạn khó hơn rồi. Và đây cũng được xem là giai đoạn rập rình mối "hiểm nguy", bởi vì kẻ thù ẩn nấp cố hữu của tâm từ chính là sân hận. Sở dĩ ta sân hận là bởi vì trong lòng mình chất chứa hạt giống của sân, chứ không phải đối phương làm cho ta sân.

Ví dụ bạn nói: "Tôi không thích cô ta, bởi vì cô ta quá ư nhiều chuyện", hoặc "Tôi không ưa anh ấy, do anh ấy rất bá đạo". Trong khi Thiền Rải Tâm Từ, bạn có thể nghĩ theo hướng tích cực hơn để đối trị lại nó như "trò chuyện làm cho con người ta gần gũi nhau hơn..." hoặc "cường quyền bá đạo đôi khi cũng vì chính nghĩa...

Đầu tiên bạn cần phải xác nhận vì sao mình không thích anh ta hoặc cô ta. Bạn sẽ phát hiện ra rằng, không phải tất cả lý do là sai, nhưng có không ít lý do trong đó chẳng có nghĩa lý gì cả. Bên cạnh

đó bạn cần phải ý thức sự sinh khởi của sân hận, tiếp đến là quan sát những tác hại cũng như điểm bất hợp lý từ nó, sau cùng là "tiễn khách".

Một khi đã dọn dẹp được "đống rác" trước nhà, lúc này bạn sẽ thấy được những điểm đáng quý của tình bạn như chân thành và nhân nghĩa. Đồng thời, bạn sẽ nhận ra mọi thứ đáng yêu hơn bao giờ hết, giống như khi nhận được nụ hôn từ nàng công chúa xinh đẹp, chú ếch xấu xí bỗng nhiên trở thành chàng hoàng tử khôi ngô.

Bạn thử nghĩ xem, nếu có thể dùng thiền định sâu để trao tặng cho người kia một sự yêu thương trong sáng và chuyên nhất, thì đó chính là con đường quan trọng mở lối cho thiền sinh đặt chân bước lên bờ giác.

5. Người thù hận ta

Khi bạn thấy được khuôn mặt thật sự đáng ghét của kẻ thù, bạn thấy anh ta có giống những kẻ khủng bố hay không? Thật ra, "kẻ thù" thật sự chính là những phiền não sinh khởi từ trong lòng của mình mà ra. Trong đó, tâm sân mới là kẻ thù thật sự của tâm từ, và Đức Phật dạy ta chớ xem họ như "thù", mà hãy xem họ là nhược điểm, bệnh tật hay "linh hồn đã bị đánh cắp", v.v. của chính ta.

Bên cạnh đó, ta nên nghĩ về mặt tích cực nhiều hơn và xem đây như là cơ hội tốt đang tiềm ẩn để ta thực tập Thiền Rải Tâm Từ.

Người có ý đối địch là đối tượng khiến ta khó tu nhất, điều này vốn không do sự sân hận ăn sâu vào tâm khảm nơi ta, mà là do ta cho rằng sân hận là điều hiển nhiên. Để khắc phục điều này, ta nên nghe theo lời chỉ dạy từ phẩm *Song yếu* trong *Kinh Pháp cú*:

Nó mắng tôi, đánh tôi,

Nó thắng tôi, cướp tôi.

Ai ôm hiềm hận ấy,

Hận thù không thể nguôi.

Nếu muốn quá trình tiến tu có hiệu quả, việc đầu tiên ta cần làm là đoạn trừ ác ý và nhìn nhận vấn đề một cách khách quan nhất và công tâm nhất. Hành vi của ta cần phải phù hợp với giá trị đạo đức cơ bản. Nếu như những việc làm của chúng ta đều tốt, vậy thì có thể bắt đầu tư duy về những hậu quả của việc phẫn nộ sân hận, cũng như những lợi ích của sự tha thứ. Bởi vì nhân vô thập toàn,

ai cũng có khiếm khuyết cả. Tiếp đó, ta tư duy về những công đức của việc suy niệm tâm từ. Việc rải tâm từ cho người đối nghịch không chỉ nhằm để tha thứ cho những hành vi bất thiện của người đó, mà còn mong cho họ biết sửa sai để có được đời sống tốt hơn, chất lượng hơn. Những điều vừa nêu chí ít cũng giúp cho hành giả lĩnh hội được một số giá trị cơ bản và cốt lõi nhất khi gặp phải những chướng duyên trong lúc hành thiền.

Nếu chưa thể hoàn thiện được quá trình vừa nêu, ta nên quay trở về với việc rải tâm từ cho chính mình, một phương pháp khác hữu hiệu hơn là trước rải tâm bị và sau đến là rải tâm xả.

Bạn nghĩ thử xem, nếu giờ ta có thể rải tâm từ cho đối tượng thù địch với mình, đó chẳng phải là một kỳ tích hay sao?

Đối với những con vật thường làm người ta sợ sệt như: chuột, gián, nhện, rắn, rết, v.v. vậy thì ta nên xếp chúng thuộc vào diện nào? Tôi kiến nghị bạn nên xem chúng thuộc về nhóm đối tượng "dễ thương".

Một khi hành giả có thể rải tâm từ cho hết thảy những nhóm đối tượng vừa nêu, chứng đắc được các tầng thiền một cách tự do tự tại, lúc này hành giả có thể thiền tập sâu hơn với đề mục là Tứ vô lượng tâm.

Rải tâm từ cho tất cả chúng sinh

Tâm từ rải khắp có nghĩa là ta dành cho chúng sinh một tình thương vô điều kiện, từ đó tâm ta bao dung rộng chứa mọi loài hữu tình. Muốn làm được như vậy, điều thiết yếu là tâm ta phải thật sự mở rộng và uyển chuyển, để có thể đón nhận được hết thảy chúng sinh. Hệt như ta xòe rộng đôi tay để đón nhận một vật gì đó, hay như đóa hoa đang hé nở làm say đám lòng người.

Khi phương hướng thiền tập được mở rộng hơn, về mặt phát triển không gian có ý nghĩa vô cùng. Như những chú chim sải cánh tung bay rời khỏi tổ ấm của mình, lúc này tâm trí ta không còn bị chướng ngại bởi thời gian và không gian nữa, mà được lan rộng đến một quốc độ của tình thương không biên giới.

Đầu tiên, ta cần xác định lại khái niệm "tất cả chúng sinh", làm sao ta có thể cùng lúc quán tưởng sắc tướng của mọi chúng sinh? Sắc tướng được nói đến ở đây không phải nhìn bằng cặp mắt nhục nhãn thông thường, mà chính là nhìn bằng tâm. Vì vậy, hành giả cần phải rõ biết mọi hình tướng diễn ra trong tâm mình, do mắt thường không thể nhìn thấy được tất cả tướng của chúng sinh, ví như làm sao để có thể nhìn thấy được tướng trạng của các loài quỷ thần?

Tôi rất thích Thiền Quán với khái niệm không gian, nghĩ đến việc hình ảnh chúng sinh tràn ngập trong căn phòng, tòa nhà, thành phố, cả nước, v.v. thậm chí là thế giới hay vũ trụ. Lúc này, bạn không cần nhập định, mục đích là muốn tìm hiểu khái niệm "tất cả chúng sinh", đồng thời cảm nhận một chút thế nào là "trái tim" rộng mở.

Kế đến, bạn nghĩ về sinh mệnh của những chúng sinh mà bạn đã từng quen biết, rồi mở rộng đến các loài hữu tình bạn biết rõ hơn như chú mèo đang nuôi hay đàn chuột kêu chút chít mỗi tối chẳng hạn, v.v. Lúc này, bạn đón nhận sự tồn tại của những chúng sinh đang hiện hữu xung quanh nhưng bản thân lại chưa thể cảm

nhận ngay được. Sau đó, bạn hãy để "trái tim rộng mở" ôm trọn lấy "tất cả chúng sinh". Một khi hành giả tiếp nhận được "tất cả chúng sinh trong thế gian", thì sẽ cảm nhận được tâm mình rộng lớn biết bao, điều này hoàn toàn trái hẳn với sự bó buộc bởi tâm tham, tâm sân và tâm si.

Có hai cách rải tâm từ đến các loài chúng sinh:

RẢI TÂM TỪ KHÔNG GIỚI HẠN (ANODHISO PHARAṆA)

Tức là ta rải tâm từ cho tất cả chúng sinh nhưng lại không rõ những hành tướng của các chúng sinh ấy, vì vậy tâm từ ở đây hầu như không có sự phân biệt giữa nam - nữ, già - trẻ, xa - gần, v.v. hệt như một bức thư viết công khai cho tất cả mọi người vậy. Rải tâm từ không giới hạn là rải tâm từ cho tất cả chúng sinh với năm loại hành tướng như sau:

1. Tất cả các loài hữu tình (sabbe sattā): Loài hữu tình có cảm thọ;

2. Tất cả các loài có hơi thở (sabbe pānā): Loài hữu tình đang sống, vẫn còn thở;

3. Tất cả loài nghiệp sinh (sabbe bhūta): Loài hữu tình tái sinh từ nghiệp lực;

4. Tất cả mọi người (sabbe puggalā): Loài hữu tình cá thể độc lập;

5. Tất cả tính cách (sabbe attabhāva pariyāpannā): Loài hữu tình có cá tính.

Năm loại hành tướng vừa nêu trên thật ra đều chỉ chung cho tất cả chúng sinh, nhưng được phân loại kỹ hơn. Nếu gọi đủ hơn là chúng sinh hữu tình, khi hiểu rõ được đặc tính của những tướng trạng ấy, hành giả sẽ dễ nhập định sâu hơn.

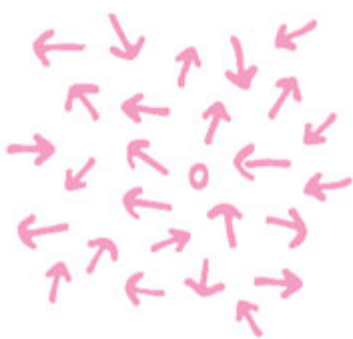
Rải tâm từ không giới hạn tốt nhất ta nên rải cho những đối tượng khác nhau, từ nhóm đối tượng đáng yêu đến nhóm đối tượng đáng ghét, sau đó rải ngược lại. Trong tận thâm tâm mình, ta xem những nhóm đối tượng vừa nêu thuộc về "tất cả chúng sinh", điều này rất quan trọng bởi vì việc thực hành sẽ không hiệu quả nếu tâm không bình đẳng.

Ví dụ, bạn đang rải tâm từ cho tất cả chúng sinh ở gần bạn, đem hết thảy bóng dáng con người hay những con vật như: chó, mèo,

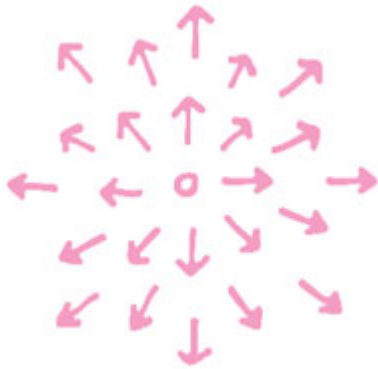
chim chóc, v.v. kể cả những chúng sinh "không thể thấy được" vào trong tâm ta, không để sót bất kỳ người hay vật nào. Bạn cảm nhận nguồn năng lượng tâm từ lan tỏa rộng khắp, đầy ắp cả một không gian. Thoạt đầu, chỉ có một vài nơi tản mạn (hình 1), lúc thì xuất hiện chỗ này, khi thì hiện ra chỗ nọ, và bạn sẽ thấy các điểm đó không theo một trật tự nào cả.

Nếu như bạn nhận thấy nguồn năng lượng rung động như có dòng điện đang chạy, lúc này trong tâm bạn sẽ cảm nhận được sự lan tỏa đều tăm tắp (hình 2). Lưu ý là lúc này bạn phải buông bỏ khái niệm về thân thể, với vài lần lan tỏa như vậy, bạn sẽ cảm nhận được tâm mình dần rộng lớn hơn. Khi cảm nhận phạm vi không gian lớn dần ra, đồng thời bạn cũng sẽ cảm nhận được những cảm thọ về tâm từ hệt như đại dương rộng lớn bao la, sóng nước vỗ mãi tới tận chân trời, hay tựa như ánh đèn chiếu sáng màn đêm tăm tối.

Sau nữa là một hướng lan tỏa dạng hình xoắn ốc (hình 3). Với những phương hướng lan tỏa như vậy, hành giả cần phải ghi nhớ tâm từ luôn được đồng hành cùng khắp, còn những chúng hữu tình chính là đối tượng được rải tâm từ. Nếu như chưa đủ thuần thục, ta chỉ luyện tập chuyên nhất một loại hình lan tỏa thôi cũng được.



Hình 1



Hình 2

Hình 3

Sau cùng, tâm từ giống như một suối nguồn chảy mãi không dứt, lúc này đối tượng là bất kể chúng sinh nào cũng không còn quan trọng nữa, mà chỉ có một thứ duy nhất, đó là tâm từ dành cho tất cả chúng sinh. Nội dung bốn lời nguyện như sau:

1. Mong cho tất cả chúng sinh được bình an, không còn mọi oan trái (Avero homi)!

2. Mong cho tâm tất cả chúng sinh an yên, không còn phiền não (Abyāpajjho homi)!

3. Mong cho thân tất cả chúng sinh khỏe mạnh, không còn đau đớn (Anīgho homi)!

4. Mong cho thân tâm tất cả chúng sinh được khỏe mạnh, bình yên (Sukhī attānam pariharāmi)!

Bốn lời nguyện vừa nêu đều có thể ứng dụng chi tiết hơn ở mỗi

loại hành tướng khác nhau, mục đích nhằm để tăng thêm năng lượng và duy trì thời gian tuôn chảy, điều này còn tùy thuộc vào Ngũ căn Ngũ lực lúc ấy.

Mong cho tất cả các loài có hơi thở thoát được mọi oan trái... được an lạc. Mong cho tất cả loài nghiệp sinh... tất cả mọi người, tất cả tính cách... được an lạc.

Cuối cùng, trở về với câu nguyện "Mong tất cả loài hữu tình... được an lạc"...

Một khi đã đủ định tâm, hành giả chắc chắn cũng sẽ chứng đắc một trong các bậc thiền Sắc giới.

RẢI TÂM TỪ CÓ GIỚI HẠN (ODHISO PHARAṆA)

Mỗi hành tướng đều được định nghĩa rõ ràng trong phần rải tâm từ có giới hạn với mỗi loại hành vi và tính chất độc đáo riêng của nó. Vì vậy, hành giả cần chú ý vào đặc tính của mỗi hành tướng, những loại như "dễ thương", "người bình thường" hoặc "người chống đối, bài xích", v.v. Như vậy, ta mới có thể đưa ra được những hành động tương ứng, nhằm để rải tâm từ phù hợp.

Tâm thái trong mỗi chúng ta đều cần phải chỉnh sửa lại sao cho không thiên lệch hay thành kiến, cũng như cách bồi dưỡng đức hạnh cũng khác nhau. Những phản ứng của ta đối với mỗi hành tướng cũng phần nào phản ánh lên được các đặc tính này. Trong quá trình thiền tập, nếu như ta biết rõ được tâm của mình, chắc chắn sẽ hỗ trợ thêm cho sự tiến bộ của bản thân rất nhiều, đồng thời cũng có thể cải thiện được mối quan hệ với các hành tướng khác. Tóm lại, một khi đã nhập được định sâu là ta biết được mình đang trên đà tiến bộ.

Theo kinh miêu tả, rải tâm từ có giới hạn gồm bảy loại hành tướng và được chia thành

1. Tất cả người nam
2. Tất cả người nữ

} phân loại theo giới tính

3. Tất cả bậc thánh
4. Tất cả kẻ phàm

} phân loại theo thứ bậc

5. Tất cả chư Thiên
6. Tất cả nhân loại
7. Tất cả ác đạo

} phân loại theo luân hồi

1. Tất cả người nam (purisā) và tất cả người nữ (itthiyo)

Sự khác nhau giữa các đặc tính này không chỉ ở giới tính mà còn ở văn hóa. Mới đầu, ta có thể sẽ sinh khởi tham dục, kế đến là sinh khởi sân hận nếu từng gặp phải những điều bất công ấy. Vì vậy, ta cần phải điều chỉnh tâm thái của mình cho đúng lại. Nếu như có tham và sân, chắc chắn là sẽ có si.

Những người tâm lý bất ổn thường nói rằng: "Những người đàn ông trên thế gian này đều không tốt" hay "Tất cả phụ nữ đều là những kẻ yếu đuối", thì nên xem lại quan điểm vừa nêu. Đương nhiên hai giới tính này chắc chắn sẽ có nhiều điểm khác biệt, nhưng về mặt đặc tính mà nói vẫn có tính tích cực và mặt tiêu cực nơi mỗi cá nhân hay tập thể.

Lưu ý, không nên có cái nhìn thiên kiến (prejudice), cũng không nên nhìn thiển cận (generalization). Cần phải nhận thức được rằng, chúng ta đều là con người, mà "nhân vô thập toàn", nên cũng sẽ có người này kẻ nọ, tính cách và năng lực không ai giống ai cả.

Thử nghĩ xem, ta có nên thêm những chúng sinh dưới đây vào danh sách trên không?

a) Loài lưỡng giới tính;

b) Loài không giới tính.

Nếu được tính vào luôn, thì ta sẽ bao quát được tất cả chúng sinh rồi!

Trong quá trình Thiền Rải Tâm Từ, nếu biết đem những hành tướng này ứng dụng với bốn lời nguyện, hành giả có thể sẽ chứng được thiền định và thiền định tự tại.

2. Tất cả bậc thánh (ariyā) và tất cả kẻ phàm (anariyā)

Sự khác biệt giữa hai loại hành tướng này chủ yếu ở mặt chứng ngộ về lĩnh vực tinh thần. Theo quan điểm của Phật giáo Thượng tọa bộ (Theravāda), bậc thánh gồm có bốn loại như sau:

a) A la hán (arahatā) - Ứng cúng

b) A na hàm (anāgāmī) - Bất hoàn

c) Tư đà hàm (sakadāgāmī) - Nhất lai

d) Tu đà hoàn (sotāpanna) - Dự lưu

Bốn bậc thánh vừa nêu trên đều đã chứng nghiệm được những "Vô vi thực tướng" ở các trình độ khác nhau. A la hán là quả vị chứng ngộ tầng thứ cao nhất. Ở mỗi quả vị, hành giả sẽ đoạn trừ tận gốc được những phiền não ở các giai đoạn khác nhau, cuối cùng là dứt bặt luân hồi và không còn phải tái sinh nữa.

Kẻ phàm tức bao gồm hết thảy người lương thiện và kẻ ngu si. Trong cuộc sống hằng ngày, ta rất khó gặp được một người hoàn toàn là "xấu ác". Vì vậy, ta nên xem họ như là những kẻ yếu đuối hay người "bệnh tật" vậy, và nên khởi lòng từ bị dành cho họ. Còn "người lương thiện" chính là khái niệm của các bậc "chứng ngộ". Phần lớn con người ta đều nằm lọt giữa hai thái cực này.

Muốn biết ai thuộc dạng gì, thật rất khó và đoán cũng không ra được.

Ở đây, tôi phân thành hai loại:

a) Chúng sinh có tính linh thiên về hành trì;

b) Chúng sinh không có tính linh thiên về hành trì.

Hành giả cần phải lưu ý về những phản ứng của mình đối với việc phân loại như vậy. Nếu ta tự cho rằng mình thiền tập đạt được sự thù thắng vi diệu, thì có thể sẽ sinh ra tâm kiêu mạn; còn nếu như ta nghĩ rằng người khác thù thắng hơn mình, rất có thể lúc này sẽ sinh tâm tự ti mặc cảm.

Phương pháp giải quyết tốt nhất chính là dùng sự khiêm cung và

lòng tôn trọng để thay thế hai loại tâm thái vừa nêu. Nhờ đó sinh khởi ra được một thứ cảm giác cũng như niềm tin về "tình đồng chí", và tâm từ sẽ được tuôn chảy. Khi có được tâm từ rồi, hành giả nhờ vào bốn lời nguyện mà hướng tâm từ về thiền định, đồng thời sẽ chứng được thiền định tự tại.

Nhận thức vừa nêu rất quan trọng trong việc giữ cho đoàn thể hòa hợp. Bất luận là đoàn thể tôn giáo nào, cộng đồng sinh hoạt nào đi nữa, hay là giữa các cá nhân với nhau, v.v. nếu để xảy ra những va chạm dù vô tình hay cố ý, đều rất dễ dẫn đến sự thù hằn lẫn nhau. Nếu ta có thể dẹp bỏ được những chướng ngại ở mặt tinh thần, như thế sẽ giúp cho việc hòa giải và tăng trưởng niềm tin cho nhau, nhờ thế đoàn thể sẽ được tiến bộ hơn rất nhiều. Dù là chỉ bằng sức của một người với việc rải tâm từ cho các chúng sinh ở tầng thứ cao hơn hoặc thấp hơn, điều này cũng có thể giúp ta phát triển phương diện quyết tâm cải thiện các mối quan hệ giao tiếp.

3. Tất cả chư Thiên, tất cả nhân loại và tất cả ác đạo

Theo vũ trụ quan của Phật giáo, chư Thiên, nhân loại, ác đạo đều nằm trong sáu cõi luân hồi:

Chư Thiên: Các vị thiện thần hay Phạm thiên trú ngụ nơi cõi trời.

Nhân loại: Con người chúng ta.

Trong *Khuddakapatha atthakatha* nói rằng, thọ mạng của chúng sinh cõi người trong thế giới khác còn lâu dài hơn ở trái đất nơi chúng ta đang sinh sống nữa.

Ác đạo: Những chúng sinh do tạo những bất thiện nghiệp mà sinh vào ba cõi ác như địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh. Trí tuệ của những chúng sinh này thấp hơn nhiều so với con người.

Thực tế, chúng ta không thể nào biết hết tất cả các loài chúng sinh, nhất là đối với những chủng loại mà ta chưa bao giờ thấy qua hoặc mắt thường không thể nhìn thấy được. Tôi biết có rất nhiều người không tin vào quỷ thần, vì vậy trước khi khoa học chứng minh được sự tồn tại của họ thì chúng ta chỉ có thể thừa nhận chúng hiện hữu hoặc là không quan tâm đến việc các loài này có tồn tại hay không.

Có một điều khá thú vị là chúng ta vẫn có thể rải tâm từ cho họ. Nhằm giúp cho xã hội được hạnh phúc hơn và cũng để hạn chế sợi dây ngăn cách với nhau, tôi kiến nghị mọi người nên tôn trọng họ,

nếu làm được như vậy, thế giới sẽ chung sống hòa bình. Cách thiền tập như vậy rất có ích cho ta trong việc loại bỏ những nỗi sợ hãi về thế giới vô hình, nhất là khi bạn không may lọt vào tuýp người "mê tín" hay quá lệ thuộc vào thế giới tâm linh.

Bạn cũng có thể xem những nhóm đối tượng rải tâm từ khác như những loại chúng sinh vừa nêu, đồng thời chuyển hóa họ thành nhóm đối tượng "dễ thương".

Nhóm thiện thần giúp cho ta dễ sinh tâm hoan hỷ, còn nhóm ác đạo khiến ta khởi phát tâm bi.

Bất luận họ thuộc nhóm nào đi nữa, một khi tấm màn ngăn cách đã được phá trừ, thì họ chỉ còn mang một nghĩa duy nhất, đó là "chúng sinh hữu tình" (satta). Việc ta nên làm lúc này là tinh tấn thiền tập, mãi đến khi chứng được thiền định và thiền định tự tại mới thôi.

Tâm từ được phân loại như sau:

1. Mạnh - yếu (tính theo năng lượng).

2. Dài - ngắn, lớn - nhỏ, thô - tế (tính theo bề mặt).

3. Thấy được - không thấy được (tính theo độ thấy).

4. Xa - gần (tính theo khoảng cách).

5. Đã tồn tại, không tồn tại, sắp tồn tại (tính theo chuyển hóa).

Chúng sinh có rất nhiều chủng loại không thể tính kể được, chúng ta nên dựa vào nhu cầu và tình huống thực tế mà chọn lựa, nhờ thế sẽ đoạn trừ được ác tâm và có được thiện tâm, đồng thời nâng cao phương diện tinh thần, định lực và tuệ lực.

Các phương hướng phát triển tâm từ

Một khi hành giả biết cách uyển chuyển rải tâm từ cho hết thảy các loài chúng sinh, lúc này có thể đem bốn lời nguyện rải khắp mười phương như sau:

7 loại tâm từ có giới hạn x 4 lời nguyện x 10 phương vị.

5 loại tâm từ không giới hạn x 4 lời nguyện x 10 phương vị.

Phương Đông (puratthimāya disāya)

Phương Tây (pacchimāya disāya)

Phương Bắc (uttarāya disāya)

Phương Nam (dakkhināya disāya)

Phương Đông Nam (puratthimāya anudisāya)

Phương Tây Bắc (pacchimāya anudisāya)

Phương Đông Bắc (uttarāya anudisāya)

Phương Tây Nam (dakkhināya anudisāya)

Phương Dưới (hetthimāya disāya)

Phương Trên (uparimāya disāya)

Phương hướng phát triển tâm từ là một khái niệm thuộc về không gian, thông qua mười phương hướng để phát huy tâm trí. Nhờ thế hành giả sẽ phá vỡ được sự chướng ngại giữa khoảng cách và không gian, từ đó có thể rải tâm từ một cách hiệu quả đến mọi chúng sinh, hệt như người đó đang ở bên cạnh bạn, thậm chí nói

một cách chính xác hơn là đang ở trong tâm của bạn vậy. Và ta lần lượt rải tâm từ cho từng người một, điều này cần một sự tinh tấn nỗ lực nhất định. Một khi đã tích lũy đủ năng lượng, chắc chắn sức mạnh sẽ rất lớn. Qua khảo sát và thống kê, có tới 528 lời nguyện rải tâm từ như sau:

Rải tâm từ không giới hạn:

5 x 4 lời nguyện =20

Rải tâm từ có giới hạn:

7 x 4 lời nguyện =28

Mở rộng phương hướng Thiền Rải Tâm Từ không giới hạn:

5 x 4 x 10 phương =200

Mở rộng phương hướng Thiền Rải Tâm Từ có giới hạn:

7 x 4 x 10 phương = 280

Cộng bốn kết quả vừa nêu lại với nhau, ta có được con số là 528. Và đây cũng là tổng số phương hướng phát triển tâm từ mà mỗi hành giả cần phải đạt được.

Bạn cũng có thể bắt đầu bằng phương hướng thứ nhất: "Mong cho tất cả chúng sinh nơi phương Đông thoát được mọi oan trái" cho đến nguyện cuối cùng, chính là "Mong cho tất cả mọi loài ở nơi này được an lạc".

Khi mở rộng phương hướng để rải tâm từ, đầu tiên, ta cần phải tập trung vào một hướng duy nhất và bắt đầu mở rộng hết mọi không gian, giống như ta đang đứng trên đỉnh hải đảo quan sát mọi thứ xung quanh biển cả mênh mông. Đưa tầm mắt xa hết khả năng có thể.

Sau khi cảm nhận được khoảng cách, ta bắt đầu nhắm đôi mắt lại và khởi tâm từ hướng về phương ấy. Một khi đã thuần thục được kỹ năng này, thêm vào đó là cảm thọ của ta cũng được tuôn tràn rộng khắp. Quên đi những hình tướng của sắc thân, hãy để mọi thứ diễn ra theo tự nhiên, hệt như ta chưa từng có tấm thân này vậy.

Tác dụng của Mạt na thức (manas) là ở đây, tôi thường vận dụng sức mạnh tâm từ của mình bằng cách nghĩ ra những hình ảnh

như chú chim đang bay. Có lẽ bạn sẽ thấy tâm từ hệt như ánh sáng dịu êm và hãy để cho sự tỉnh thức an trú trong ánh sáng đó, hãy để cho nó bay lượn một cách nhẹ nhàng, nhu nhuyến; mỗi lần sải cánh là mỗi lần hướng về nơi ấy, rải hạt giống tâm từ suốt chặng đường. Ta lần lượt rải tâm từ với từng dòng sức mạnh vô song, hệt như từng cơn sóng nhấp nhô ngoài biển khơi. Đương nhiên, ta cũng có thể chọn hình ảnh tiêu biểu khác, như một thiên sứ đang phát sáng tâm từ vậy, hoặc cũng có thể là một cơn mưa thương yêu tưới tẩm mảnh đất bình yên. Khi thiền theo đề mục này, ta cứ thoải mái sử dụng trí tưởng tượng và óc sáng tạo.

Cách lan tỏa thiền rải tâm từ

Từ "rải" trong Thiền Rải Tâm Từ vốn dĩ đã có hàm ý là chia sẻ, trao tặng, v.v. Vậy hành giả phải làm sao để có thể lan tỏa tâm từ đến được với nhiều chúng sinh và nhiều nơi hơn? Theo tôi có hai cách cơ bản như sau:

1. Miên mật

Như ở phần trên tôi đã nói, Thiền Rải Tâm Từ sẽ giúp ta chứng được thiền định, từ đó có được một cuộc sống bình yên hạnh phúc, đồng thời đạt đến trạng thái Cận hành định. Thông thường, bạn sẽ dễ thành tựu hơn khi tham gia những khóa thiền miên mật với nhiều ngày liền trong trạng thái ngồi thiền và hành thiền. Thứ đến là ứng dụng trong sinh hoạt thường nhật như thọ thực hay nghe điện thoại, v.v. Việc chúng ta cần làm là phải duy trì được trạng thái liên tục trong việc lan tỏa sự yêu thương. Bên cạnh đó, ta cần phải rải tâm từ cho những đối tượng mà mình đã lên kế hoạch chia sẻ, mãi đến khi nào đạt được thiền định mới thôi.

2. Tùy hỷ

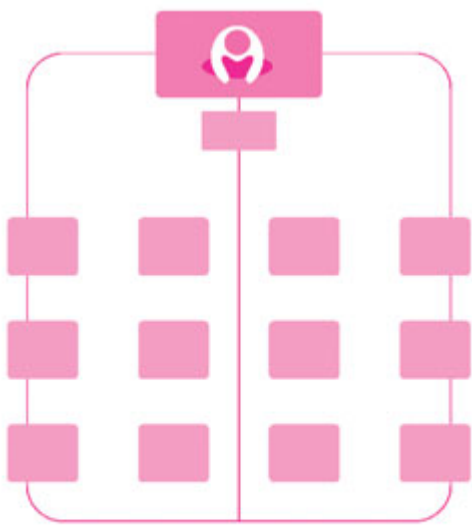
Còn Thiền Rải Tâm Từ theo dạng tùy hỷ cũng cần có sự uyển chuyển một chút, đương nhiên quá trình tiến hành cũng có khác so với dạng miên mật liên tục. Nghĩa là trong mỗi giờ ngồi thiền, ta không cần phải hướng về một đối tượng cố định nào cả, nhờ thế đỡ phải thu hẹp phạm vi và hẳn nhiên kết quả ta thu được cũng rất khả quan. Mặc dù chỉ là một chút tâm từ cũng đủ để ta duy trì nó trong trạng thái lâu nhất có thể.

Cá nhân: Khi ta ngồi một mình ở nơi yên tĩnh thưa người, lúc này cần phải hạ quyết tâm nhiều hơn, nếu không sẽ rất dễ sinh ra tâm lý giải đãi hay nhàm chán. Cách này hợp với những thiền sinh thích sống độc lập và có ý chí kiên định.

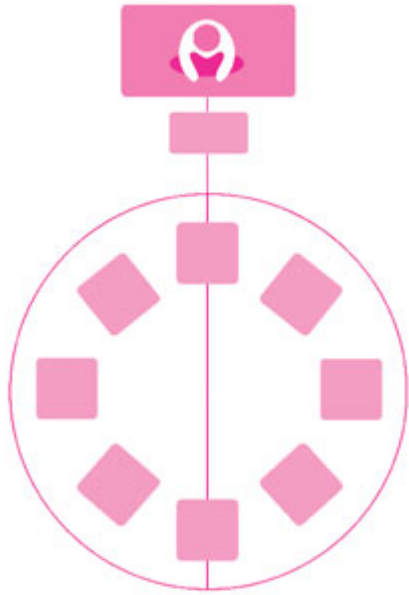
Đoàn thể: Ưu điểm khi cộng tu với các vị thiền sinh khác là nương vào sức mạnh tu tập của đại chúng, ta dễ đạt được thành tựu, nhất là đối với những thiền sinh mới tu. Năng lượng được lan tỏa từ những khóa thiền miên mật là rất lớn, mọi người đều có thể cảm nhận được. Và việc Thiền Rải Tâm Từ trong các khóa tu như vậy hiển nhiên sẽ tổng hợp được một sức mạnh vô song, và các thiền sinh đều nhận được sự chia sẻ tích cực từ các bạn thiền xung quanh mình. Chỉ cần không gian tĩnh tọa đủ rộng với sự sắp xếp hợp lý, hiệu quả thiền tập sẽ rất cao. Nếu không, mọi người rất dễ bị phân tâm khi cùng tu chung trong các khóa thiền miên mật dài ngày.

SỨC MẠNH ĐOÀN THỂ

Các khóa thiền tôi tổ chức chuyên tu về Thiền Rải Tâm Từ trong những năm qua đã thu lại kết quả vô cùng khả quan, hầu hết các thiền sinh tham gia đều cảm thấy mình tràn đầy năng lượng của sự yêu thương, của chính niệm tỉnh thức. Cách bố trí bồ đoàn và có tọa cụ như sau:



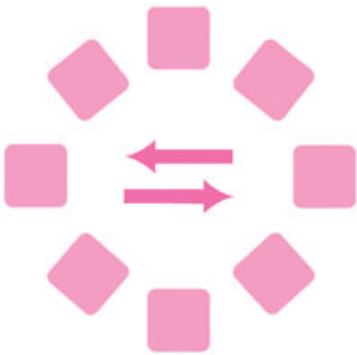
Ngồi theo hình vuông



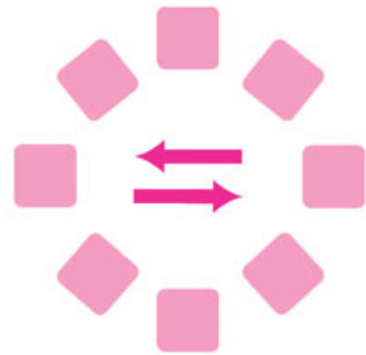
Ngồi theo hình tròn

Khi ngồi đối diện với nhau, theo dạng hình tròn ở phía trên, các thiền sinh rất dễ chia sẻ và lan tỏa tâm từ cho nhau.

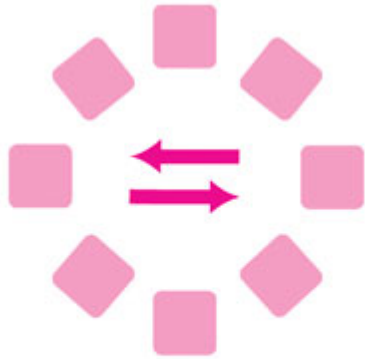
Các vị thiền sinh sẽ được chia làm hai nhóm và luân phiên đổi chỗ ngồi cho nhau, cụ thể như sau:



Nam - Nữ

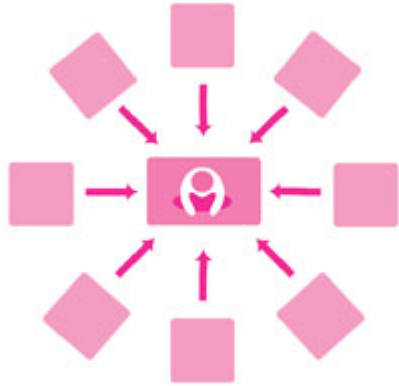


Già - Trẻ



Người cho - Người nhận

Chúng ta cũng có thể sắp xếp để một người cần đón nhận sự yêu thương vào ngồi ở giữa như hình, và các thiền sinh còn lại sẽ bắt đầu rải tâm từ, cách này rất hiệu quả.



Ngồi theo hình tròn hướng về tâm

Sẽ còn nhiều cách lan tỏa khác nữa, nếu sự sáng tạo của ta đủ phong phú. Một tập thể càng lớn, đương nhiên hiệu quả của việc thiền tập sẽ càng nhiều. Quan trọng nhất là trong đoàn thể ấy, sức định phải đủ mạnh thì hiệu quả cũng được tăng lên gấp bội. Có một lợi ích thiết thực, đó là: Sự hòa hợp của đại chúng sẽ tăng dần và những mâu thuẫn sẽ được giảm thiểu dần dần.

Tâm từ và tứ vô lượng tâm

Từ (mettā), bi (karunā), hỷ (muditā) và xả (upekkhā) được gọi chung là Tứ phạm trú (catubrahma vihāra). Phạm (brahma) nghĩa là cao quý hay chỉ cho thiên giới. Trong *Thanh tịnh đạo luận (Visuddhimagga)* miêu tả thì Phạm thiên là thù thắng nhất và thuần khiết nhất. Ý ở đây nói đến việc một hành giả tu bốn tâm vô lượng, sẽ có được một tâm thanh tịnh hệt như Phạm thiên. Trú (vihāra) nghĩa là an trú. Vì vậy "phạm trú" có ý nghĩa đầy đủ là an trú (sinh sống) trên cõi Phạm thiên - một nơi chỉ có sự an lạc, không một phiền muộn. Bốn pháp này là tâm thái đối đãi của chúng sinh, từ đó các mối quan hệ giữa người với người cũng được xây dựng một cách lý tưởng, đồng thời tâm thái ấy có thể lan tỏa đến khắp thảy chúng sinh trong mười pháp giới, vì vậy Tứ phạm trú còn được gọi là Tứ vô lượng tâm.

Tâm bị và tâm hỷ là hai phương diện của tâm từ, tâm bị có thể thấu rõ nỗi khổ của chúng sinh, từ đó nỗ lực đoạn khổ. Tâm hỷ có thể rõ biết hạnh phúc của chúng sinh. Vì vậy tâm từ cũng được vận dụng vào hai phương diện này, hệt như một người bạn đem hạnh phúc đến cho ta vậy, tuy nhiên tâm bị và tâm hỷ cũng mang những tính chất đặc thù riêng và hiệu quả nhất định của nó.

Riêng tâm xả sẽ khác hẳn, nó được sinh ra từ cảm thọ thứ ba (xả thọ). Đây là một tâm thái bình đẳng khi đối đãi với chúng sinh, nó đến từ việc hiểu rõ về sự vận hành của nhân duyên, nhất là quy luật của nghiệp lực. Tác dụng của tâm xả ở chỗ cân bằng tâm từ, tâm bi và tâm hỷ. Và nó cũng là nền tảng để ta chứng được Tứ thiền.

Người Thái Lan biến tấu Phạm Thiên thành "Phật Bốn Mặt"[1], điều này làm cho tôi cảm thấy hình ảnh biến tấu ấy giống hệt như quái thú vậy, nhưng cũng phải thừa nhận rằng họ rất có óc sáng tạo. Ở mỗi nét mặt của "Phật Bốn Mặt" đều có những biểu cảm như từ, bi, hỷ, xả. Trên bốn gương mặt ấy sẽ không có su xuất hiện của

tham, sân, si. Bức tượng này thường được phụng thờ ở các chùa, tư gia, nơi ngã tư công cộng, v.v. của xứ sở chùa vàng với mục đích cơ bản là hoan nghênh hết thảy mọi người, nhất là du khách gần xa.

---

[1] Phật Bốn Mặt (Sa. Para Brahma; Th. Phra Phrom): Đây là tên gọi nhầm của vị thần Phạm Thiên (brahmā) - một trong ba vị thần chủ tể của Ấn giáo. Phạm Thiên hay còn được gọi là Đại Phạm Thiên Vương, vốn là một vị thần sáng tạo ra muôn loài, kể cả thể chữ viết Brāhmī trong tiếng Phạn cổ. Trong tín ngưỡng dân gian Thái Lan, Thần Bốn Mặt tiêu biểu cho thần tài, đồng thời cũng bảo hộ bình an cho các tín đồ. Hiện nay, một số nơi trên thế giới như Đài Loan, Singapore, Malaysia, Hồng Kông, Macau, v.v. cũng đều thờ tự vị thần này. Vì vậy, phải gọi là "Thần Bốn Mặt" thì mới đúng danh xưng.

TÂM BI

Mục đích của tâm bi là giúp chúng sinh bớt khổ. Cách ứng dụng của nó khá giống với tâm từ, nghĩa là có đến mười một lợi ích. Cảnh giới cao nhất có thể chứng được Tam thiền.

Tâm bị rất dễ sinh ra khi ta đủ sự chuyên chú, hoặc không e ngại việc chú tâm tỉnh giác vào sự đau khổ của chúng sinh. Khi mới tu, ta nên tư duy về những tác hại của tâm hại (kẻ thù trực tiếp của ta) và những công đức của tâm bi.

Kế đến, ta rải tâm từ cho một đối tượng đang chịu sự bất hạnh, nhớ không phải là những người thân của ta nhé! Vì như thế rất dễ sinh ra tâm bi lụy. Còn đối với những người ta oán ghét, cũng khó

mà cân bằng cảm xúc được. Và cũng không nên chọn những người đã mất hay người khác giới tính với ta. Chỉ cần chọn một người bất hạnh mà xưa nay ta chưa hề quen biết, có được như vậy tâm bị sẽ rất dễ sinh khởi.

Ta có thể vào viện thăm một người bạn hay vào cô nhi viện, viện dưỡng lão, kể cả nhà xác, v.v. những nơi này đều có thể giúp ta thể nghiệm được những nỗi khổ của kiếp người. Bên cạnh đó, nhà thương điên thường được ví von như "địa ngục trần gian", nhưng đôi khi nhờ những người điên mà ta nhận ra một điều là trí óc minh mẫn tỉnh táo quan trọng đến dường nào.

Nỗi khổ niềm đau được chia làm ba loại cơ bản như sau:

1. Khổ nơi thân tâm

Đây là nỗi khổ thường gặp nhất, khổ thân sẽ dẫn đến khổ tâm và nỗi khổ trong tâm là khó chịu nhất. Con người ta thường hay có thói quen che giấu nỗi khổ đang hiện hữu trong lòng mình, nếu người khác muốn thấy được thì cần phải dùng tâm để quan sát.

2. Khổ do phiền não

Là một dạng của khổ tâm, nó rất vi tế do nằm sâu trong tâm thức, vì vậy đôi khi ta nhìn bề ngoài những người khổ tâm nhưng lại không hề thấy họ buồn bã gì cả. Cũng như người bị tâm thần nhẹ, họ hát ca suốt cả ngày đêm không dứt, còn những người nghiện thuốc thì đắm chìm trong sự vui sướng tột độ với những làn khói trắng. Cũng có những người hệt như loài ốc sên vậy, chỉ biết mỗi chuyện bò chầm chậm, mà không hề nhận thức được ý nghĩa quan trọng của kiếp nhân sinh. Muốn nhận chân được những niềm đau, nỗi khổ như vậy, tâm ta phải đủ sáng và tỉnh thức.

3. Khổ trong tam giới

Nỗi khổ do sinh tử luân hồi triền miên không dứt. Có những chúng sinh khổ vô cùng cực và bên cạnh đó cũng có những người sống rất hạnh phúc. Ta có thể hiểu như sau: Một người khi mới vừa đầu thai tái sinh, sẽ rất đau khổ và khó chịu vô cùng. Đối với những người tu hành có năng lực thiền định, thì họ cũng có thể chọn lựa cho mình một nơi để tái sinh theo ý muốn. Nhưng tiếc là phần lớn con người chúng ta không thể nào nhớ về tiền kiếp của mình được, thậm chí cũng không thể nhận biết được những kiếp quá khứ nữa. Nhờ thiền định ta sẽ thấy rõ và ghi nhận nó, từ đó có được sự tỉnh thức tối cao, hệt như Đức Phật Gotama một bậc toàn trí toàn giác và từ bi quảng đại.

Đồng cảm thương người chính là nghệ thuật giúp ta nuôi dưỡng tâm bi, nghĩa là ta sẽ dễ dàng cảm nhận được những nỗi đau khổ, niềm thương yêu hay sự tuyệt vọng khốn cùng của chúng sinh đang chịu cảnh trầm luân. Quan trọng nhất là ta phải duy trì được chính niệm tỉnh thức của mình một cách liên tục cho đến khi tâm bị tuôn trào như suối nguồn tươi mát. Một khi ta đã cảm nhận đủ nỗi khổ càng nhiều, tâm bi tuôn chảy cũng tỷ lệ thuận theo. Mấu chốt vấn đề nằm ở chỗ ta phải xem những chúng sinh đang chịu khổ chính là đối tượng cần cứu giúp, chứ không phải mình là nan nhân chịu khổ như họ.

Ranh giới giữa tâm bị và đau thương rất mong manh, nếu ta không khéo làm chủ cảm xúc, tâm bị rất dễ biến thành đau thương, và lúc này đau thương được xem như là một biến thể khác của tâm sân.

Nếu không may xảy ra tình trạng như vậy, ta cần phải nuôi dưỡng tâm bị lại từ đầu bằng cách sinh khởi chính niệm và tâm từ ngay tự thân của chúng ta; kế đó nghĩ về nghiệp lực và sinh khởi tâm xả.

Những cảm thọ lúc bấy giờ có thể sẽ rất mạnh, nên ta cần phải duy trì sự rõ biết của mình một cách bền vững, đồng thời giữ gìn sự bình yên và nhu nhuyến. Một khi tâm bị đủ mạnh để lan tỏa đến hết thảy vạn vật, lúc này ta sẽ cảm nhận một sức mạnh khó mà miêu tả, và ta cần phải làm chủ cũng như tịnh hóa được nguồn năng lượng này.

Có một lần tôi rải tâm từ cho một người bạn đang bị ốm, nhưng do không tập trung, cho nên tôi nhận thấy mình hệt như người có vấn đề về tinh thần vậy. Lúc ấy trời đã về khuya, mọi người trong thiền đường đều đã an giấc nồng, không ai có thể giúp được, may mà tôi đã tự mình "cứu chữa". Từ đó ta thấy, nếu một hành giả thiếu đi trí tuệ, thì không thể làm chủ được cảm xúc và sẽ đưa đến kết quả khó mà lường trước.

Căn cứ theo lời dạy trong *Kinh Rải Tâm Từ* miêu tả, ở đây tôi áp dụng nội dung lời nguyện như sau: "Mong anh ấy / cô ấy không còn đau khổ" (Dukkhā pamuccantu)!

Cách ứng dụng của lời nguyện trên hệt như bốn lời nguyện của tâm từ: Với mục đích làm sinh khởi tâm bi và duy trì trạng thái hiện hữu của tâm đó, mãi cho đến khi một nguồn năng lượng tích cực dần hình thành và tuôn trào, tạo nên "sức sống" mãnh liệt hơn. Bí quyết để tăng trưởng định ở đây chính là duy trì tâm

thanh tịnh dành cho đối tượng được rải tâm từ.

Vì để giảm bớt sự đơn điệu cho lời nguyện, nên tôi thường thêm vào một số ý như sau:

- Mong anh ấy / cô ấy không còn khổ thân!

- Mong anh ấy / cô ấy không còn khổ tâm!

- Mong anh ấy / cô ấy không còn khổ trong ba cõi!

Thỉnh thoảng tôi cũng sẽ phát nguyện như sau:

- Mong hôm nay anh ấy / cô ấy không còn đau khổ!

- Mong ngày mai anh ấy / cô ấy không còn đau khổ!

- Mong mai này anh ấy / cô ấy không còn đau khổ!

Tất cả những lời phát nguyện như trên đều linh nghiệm cả.

Có một điểm hành giả cần phải lưu ý là nếu như cùng lúc phát nhiều nguyện sẽ làm cho ta dễ bị phân tâm, thay vào đó chỉ cần biết cách vận dụng một vài lời nguyện một cách uyển chuyển cũng đủ giúp ta thuần thục kỹ năng này và đạt được hiệu quả cao. Ngoài ra, hành giả cần đặc biệt lưu ý là đừng để cho mình bị cuốn vào những lời nguyện không thực tế, hư vọng hão huyền, đồng thời để chúng "dắt mũi" ta lang thang vô định.

Tâm bị có sức mạnh chữa trị rất hiệu quả, vì vậy nó có thể hỗ trợ giúp ta chữa bệnh cho tất cả chúng sinh, và đây cũng chính là công hạnh đặc thù của chư Phật Bồ tát khi phát tâm đại bi. Điểm quan trọng ở đây là cần phải chấp nhận thực tướng của khổ (dukkha), sau mới có thể chuyển hóa được; có nghĩa là sinh khởi tâm bị thì mới có thể diệt khổ ban vui được. Bên cạnh đó, ta cũng nên để cho mọi thứ dần quen với quỹ đạo, lúc này tâm an yên mới có thể khắc phục được đau khổ và tật bệnh, từ đó mới có thể sinh khởi được niềm hỷ lạc.

Khi đã thuần thục được pháp tu này, ta sẽ thấy được tầm quan trọng của tâm bị khi nó phát huy được sức mạnh nhờ vào nguồn năng lượng dồi dào. Lúc ấy, chỉ có loại cảm thọ này liên tục hướng về đối tượng được rải tâm bị và ngay lúc đó mọi ngôn từ thuật ngữ sẽ không còn cần thiết ở đây nữa.

Lần lượt hướng về các đối tượng được rải tâm bi như người thân,

người bình thường, người ghét ta và người ta ghét, nhờ thế sẽ thành tựu được thiền định và thiền định tự tại. Nếu ta cảm nhận được trong lòng của những người ta ghét đầy ắp những nỗi khổ đau, lúc này hành giả cũng có thể xem người ấy là đối tượng cần được rải tâm bi.

Kế đến, ta rải tâm bị không giới hạn cho năm loại đối tượng, rải tâm bị có giới hạn cho bảy loại đối tượng, cuối cùng là nhân thành mười hướng cụ thể như sau:

1. Mong cho tất cả các loài hữu tình không còn đau khổ (Sabbe sattā dukkhā pamuccantu)!

2. Mong cho tất cả các loài có hơi thở không còn đau khổ (Sabbe pānā dukkhā pamuccantu)!

3. Mong cho tất cả các loài nghiệp sinh không còn đau khổ (Sabbe bhātā dukkhā pamuccantu)!

4. Mong cho tất cả mọi người không còn đau khổ (Sabbe puggalā dukkhā pamuccantu)!

5. Mong cho tất cả tính cách không còn đau khổ (Sabbe attabhāva pariyāpannā dukkhā pamuccantu)!

6. Mong cho tất cả người nữ không còn đau khổ (Sabbe itthiyo dukkhā pamuccantu)!

7. Mong cho tất cả người nam không còn đau khổ (Sabbe purisā dukkhā pamuccantu)!

8. Mong cho tất cả chư Thiên không còn đau khổ (Sabbe devā dukkhā pamuccantu)!

9. Mong cho tất cả nhân loại không còn đau khổ (Sabbe manussā dukkhā pamuccantu)!

10. Mong cho tất cả chúng sinh ác đạo không còn đau khổ (Sabbe vinipātikā dukkhā pamuccantu)!

Kế đến, khởi tâm bi đối với chúng sinh nơi mười hướng như sau:

1. Hướng về phương Đông, mong cho tất cả các loài hữu tình không còn đau khổ!

2. Hướng về phương Tây, mong cho tất cả các loài hữu tình không còn đau khổ!

3. Hướng về phương Bắc, mong cho tất cả các loài hữu tình không còn đau khổ!

4. Hướng về phương Nam, mong cho tất cả các loài hữu tình không còn đau khổ!

5. Hướng về phương Đông Nam, mong cho tất cả các loài hữu tình không còn đau khổ!

6. Hướng về phương Đông Bắc, mong cho tất cả các loài hữu tình không còn đau khổ!

7. Hướng về phương Tây Bắc, mong cho tất cả các loài hữu tình không còn đau khổ!

8. Hướng về phương Tây Nam, mong cho tất cả các loài hữu tình không còn đau khổ!

9. Hướng về phương Trên, mong cho tất cả các loài hữu tình không còn đau khổ!

10. Hướng về phương Dưới, mong cho tất cả các loài hữu tình không còn đau khổ!

TÂM HỶ

Tâm hỷ là trong lòng sinh tâm hoan hỷ khi thấy người khác hạnh phúc, điều này giống như niềm vui được nhân lên gấp đôi, cho nên hỷ lạc có được nhiều hơn so với tâm từ và tâm bi. Nhưng trong thực tế khi gặp khổ đau, chẳng ai đem các tâm ấy so sánh với nhau cả. Thông thường, khi thấy người khác hạnh phúc hơn ta, trong lòng ta tự nhiên sẽ sinh ra một kẻ thù không đội trời chung của tâm hỷ - tâm đố ky, ganh ghét. Cũng chính vì lý do đó mà tâm hỷ là phương pháp đối trị phiền não rất hữu hiệu. Và nguyên nhân gần hơn nữa đó là có được niềm vui - đây chính là đối tượng chính của tâm hỷ. Có tâm hỷ đồng nghĩa với việc thấy được hạnh phúc của tha nhân và cũng có thể cân bằng được với tâm bi, đây là tầng thứ tích cực của tâm từ.

Hãy đến một nơi vắng lặng và cảm nhận những bình yên, cũng như hoan hỷ ngay nơi ấy, ta sẽ phát hiện ra rằng hạnh phúc chủ yếu đến từ hai phương diện chính:

1. Lợi dưỡng vật chất;

2. Niềm vui tinh thần.

Ta nên đến những nơi cụ thể để tận mắt thấy những người đủ đầy phúc báo thế gian. Họ đang có được sự thoải mái từ thân thể khỏe mạnh đến đời sống vật chất no đủ. Để được hưởng thụ những điều kiện tốt đẹp như vậy, không phải ai muốn cũng được và quan trọng hơn nữa là không phải ai cũng biết cách giữ được những của cải ấy. Thế nhưng nếu không khéo, chính họ sẽ rơi sâu vào tâm tham đắm vật dục thế gian và tâm tham ấy có thể hủy diệt một con người bất kể lúc nào không hay. Cho nên niềm vui ở phương diện tinh thần là an toàn hơn cả.

Ta cũng có thể đi đến những nơi thánh địa tâm linh và cảm nhận năng lượng từ trường ở những nơi ấy. Nhờ đó ta thấy được cách mà những vị tu hành đức độ đã thanh lọc thân tâm, cũng như giải thoát sự trói buộc phiền não thông qua thái độ bình thản và tâm hoan hỷ của họ. Thực tế, có những chùa chuyên về làm thiện tu phúc, hoặc cũng có những tịnh viện nghiêm trì giới luật, v.v. Và hành giả nên trú ngụ tại rừng thiền hay trung tâm thiền - một nơi chuyên tu pháp quán chiếu là thích hợp nhất.

Niềm vui về mặt tinh thần sẽ giúp ta có được sự an toàn và hạnh phúc lâu dài mai này, khi hiểu được điều quan trọng như vậy, tâm ta sẽ dễ hoan hỷ hơn. Một khi đủ sự hoan hỷ rồi, ta sẽ cảm nhận được điều gì là hạnh phúc đích thực và thứ gì là tật đố ích kỷ.

Hành giả cần lưu ý rằng, hỷ cũng có một kẻ địch hiện hữu, đó chính là tham chấp cuộc sống thế tục, thứ tham chấp này hệt như một số người tham đắm vào những sự hưởng thụ của cải vật chất vậy. Do đó, hành giả cần đặc biệt lưu ý và cẩn trọng để tránh sai lầm không đáng có.

Tâm hỷ giúp hành giả nhận biết được mặt tốt của mọi vật một cách nhanh nhạy và rõ ràng. Nếu không có tâm hỷ, hành giả sẽ biến thành một kẻ vô tình chạy theo chủ nghĩa cơ hội.

Khi mới bắt đầu rải tâm hỷ, ta nên chọn đối tượng gần gũi với mình, nhờ vậy trong lòng sẽ dễ cảm nhận được những sự thành công và hạnh phúc của đối phương một cách hân hoan nhất. Còn những đối tượng ở xa ta quá thì rất khó mà cảm nhận rõ được. Cùng một nguyên lý giống như rải tâm từ và tâm bi, hành giả không nên rải tâm hỷ cho những người đã khuất, cũng như người không cùng giới tính với mình.

Hỷ chắc chắn sẽ mang đến niềm vui, một khi hành giả cảm thọ

được những niềm vui ấy, hãy lan tỏa để trong thâm tâm của đối tượng được rải tâm hỷ có được ấn tượng sâu sắc và rõ ràng nhất có thể.

Một trong những đặc tính của tâm hỷ chính là khá vắng lặng và nhẹ nhàng so với tâm từ và tâm bi. Khi mới bắt đầu học cách rải tâm hỷ, ta khó mà cảm nhận được, bởi nó rất yếu. Điều này cũng dễ hiểu, bởi vì tâm hỷ không phải là một trạng thái thường diễn ra trong tâm thức của mỗi người. Do đó, hành giả cần phải có lòng kiên nhẫn, tinh tấn và nỗ lực một cách liên tục nhất. Một khi nguồn năng lượng này đủ nhiều và mạnh, tự nhiên tâm ta sẽ phấn chấn và dồi dào hơn rất nhiều.

Tôi biết có một thiền sinh thường hay rải tâm hỷ, nên mỗi khi vị ấy nhấc chân cất bước đều nhẹ nhàng hệt như cơn gió thoảng vậy. Và đôi khi vị ấy chỉ cần thốt ra lời nói: "Tốt! Tốt lắm!" cũng đủ làm cho người nghe cảm nhận được sự thoải mái và dễ chịu.

Nhằm để tâm hỷ dễ sinh khởi hơn, hành giả nên phát ra những lời nguyện như sau:

Mong cho anh ấy / cô ấy không mất đi những thứ đã có (Yathā laddha sampattito māvigacchantu)!

Từ lời nguyện vừa nêu, ta cũng có thể nhân rộng thành bốn lời nguyện:

1. Mong cho anh ấy / cô ấy không mất đi những thứ đã có (Yathā laddha sampattito māvigacchantu)!

2. Mong cho anh ấy / cô ấy không mất đi danh dự mà mình đã có được (Yathā laddha yasato māvigacchantu)!

3. Mong cho anh ấy / cô ấy không mất đi lời khen mà mình đã nhận được (Yathā laddha pansanisato māvigacchantu)!

4. Mong cho anh ấy / cô ấy không mất đi hạnh phúc mà mình đã có được (Yathā laddha sukhato mavigacchantu)!

Kế đến, hành giả cũng có thể thêm vào một vài lời nguyện như: "Mong cho anh ấy / cô ấy luôn giữ được những thứ mà mình có được!"

Để thiền sinh dễ thực tập, tôi thường hay đưa vào những lời nguyện như sau:

1. Mong cho anh ấy / cô ấy thân khỏe!

2. Mong cho anh ấy / cô ấy luôn được thân khỏe!

3. Mong cho anh ấy / cô ấy tâm an!

4. Mong cho anh ấy / cô ấy luôn được tâm an!

Đương nhiên, bạn cũng có thể tự mình thêm vào một số ý nhằm để phù hợp với tình hình thực tế, đại khái như: "Mong cho anh ấy / cô ấy có được những vật dụng cần thiết, cũng như hạnh phúc mỹ mãn!"

Sau cùng, hệt như nguyên lý của tâm từ vậy, tâm hỷ cần được duy trì một cách liên tục cho đến khi tổng hợp thành một nguồn năng lượng tuôn chảy như suối nguồn.

Thực tế, ta sẽ phát hiện ra được rằng nguồn năng lượng "tuôn chảy" của hỷ giống hệt hình ảnh của những đám mây hay sương mù đang tỏa khắp, dần dần biến chuyển thành một trận gió to. Ta cần phải rõ biết điều này khi rải tâm hỷ, đồng thời cần phải làm chủ được nguồn năng lượng đang tuôn chảy này bằng một tâm thanh tịnh và vắng lặng. Ta duy trì tâm ấy hướng về đối tượng đang được lan tỏa một cách liên tục, cho đến khi chứng được thiền định và thiền định tự tại.

Cứ thế, ta lần lượt rải tâm hỷ cho các đối tượng khác nhau, như người bình thường và người thù hận ta. Bên cạnh đó, ta cũng có thể trưởng dưỡng tâm hỷ rộng hơn cho những đối tượng có giới hạn và đối tượng không giới hạn bằng cách lan tỏa thành mười hướng.

Mong cho hết thảy chúng hữu tình không mất đi những thứ đã có (Sabbe sattā yathā laddha sampattito maviggacchantu)!

Kế đến, hành giả nhân rộng tất cả các loài hữu tình lên thành mười hướng như sau:

1. Hướng về phương Đông, mong cho tất cả các loài hữu tình không mất đi những thứ đã có!

2. Hướng về phương Tây, mong cho tất cả các loài hữu tình không mất đi những thứ đã có!

3. Hướng về phương Nam, mong cho tất cả các loài hữu tình không mất đi những thứ đã có!

4. Hướng về phương Bắc, mong cho tất cả loài các hữu tình không mất đi những thứ đã có!

5. Hướng về phương Đông Nam, mong cho tất cả các loài hữu tình không mất đi những thứ đã có!

6. Hướng về phương Đông Bắc, mong cho tất cả các loài hữu tình không mất đi những thứ đã có!

7. Hướng về phương Tây Nam, mong cho tất cả các loài hữu tình không mất đi những thứ đã có!

8. Hướng về phương Tây Bắc, mong cho tất cả các loài hữu tình không mất đi những thứ đã có!

9. Hướng về phương Trên, mong cho tất cả các loài hữu tình không mất đi những thứ đã có!

10. Hướng về phương Dưới, mong cho tất cả các loài hữu tình không mất đi những thứ đã có!

TÂM XẢ

Xả có nghĩa là thấy được quả của chúng sinh do nhân duyên hòa hợp mà có, cũng như thấy được những trạng thái cân bằng và tâm bình đẳng. Trong suốt quá trình Thiền Quán, tâm xả được sinh khởi do thấy được nghiệp (hành vi tạo tác) thiện và ác. Vì vậy, ta cũng cần phải hiểu được "xả" bao hàm những ý nghĩa gì? Xả là một loại cảm thọ trung tính, nên thường bị lý giải sai là "lạnh nhạt". Thật ra, trạng thái của xả rất sâu, hành giả nhờ vào trạng thái ấy mà đạt được sức mạnh của định một cách sâu nhất. Điển hình là trong Tứ vô lượng tâm, duy chỉ có tâm xả mới đưa hành giả đạt vào trạng thái Tứ thiền.

Mỗi khi Thiền Quán Tứ vô lượng tâm, tôi hay nhìn vào hình ảnh mình được phản chiếu ở trong gương, mỗi lần như thế hình ảnh phản chiếu đều hiện ra những biểu cảm hoàn toàn khác nhau.

Cụ thể như sau: Tâm từ hân hoan, tâm bị nhu nhuyến, tâm hỷ an vui; nhưng đến tâm xả thì "Ôi! Khó nhìn quá!", hệt như khuôn mặt của bức tượng với đôi mắt vô hồn, không chút cảm xúc. Ấy thế mà khi nhìn kỹ và chuyên chú hơn nữa, thì tâm lúc này rất

thanh thoát, nhu nhuyễn và vắng lặng. Tóm lại, kết quả mà tôi đạt được hoàn mỹ và tuyệt diệu vô cùng, hệt như câu nói: "Đừng đánh giá vẻ ngoài của bất kỳ ai, mà hãy nhìn vào nội tại của người ấy!"

Công đức có được của tâm xả hệt như tâm từ vậy. Bên cạnh đó, nó cũng có những đặc tính riêng như giúp hành giả đạt được Cận hành định, cũng như định ở tầng thứ sâu hơn nữa. Thiền sinh có thể làm việc hay suy nghĩ một cách tập trung nhất, hiệu quả nhất khi có được tâm xả, vì vậy người có được tâm xả là người rất đáng được tin cậy!

Lợi ích mà tâm xả đem lại chính là thấu hiểu, đồng cảm và kiên định. Nhờ vậy hành giả có thể duy trì được định ở trạng thái chuyên sâu và dài lâu.

Hành giả cần phải xác định rõ là sự thấu hiểu không phải tự nhiên mà có. Muốn có được, tự thân ta phải quan sát nghiên cứu và tư duy nghiền ngẫm. Tâm xả là dấu hiệu của sự trưởng thành, của nhân duyên chín muồi. Một trong những cách để thực tập Thiền Rải Tâm Xả chính là quán tâm vô thường với những trạng thái sinh diệt thay đổi liên tục, cụ thể là tâm trạo cử trong lúc hành thiền. Một trạng thái dễ nhận biết, đó là trong tâm ta cứ mãi lăn tăn với bao điều tham, sân, si. Để tâm được vắng lặng hơn, hành giả cần phải liên tục quán sát những dòng tâm thức một cách chuyên chú và tỉnh thức.

Ngoài ra, còn một cách ứng dụng khác nữa là từ một dạng thiền định này chuyển sang một dạng thiền định khác, hành giả xả bỏ hết những thiền chi ở dạng thô, chỉ lưu giữ lại thiền chi thuộc dạng vi tế. Sau cùng, hành giả nên tư duy: "Lạc" thô hơn nhiều so với Nhất cảnh tính và Xả. Khi làm được điều này, đồng nghĩa là hành giả đã đạt được cảnh giới của Tứ thiền.

Nghiệp là gì?

Nghiệp (kamma) có nghĩa cơ bản là hành vi (action) và nó tương đương với hành (volition). Nếu ta không nắm rõ những giáo lý cơ bản của đạo Phật, thì khó mà thực hành tốt được. Có một bài kệ giúp ta dễ hiểu hơn:

Trong tất cả các pháp,

Tâm là người dẫn đường,

Tâm làm chủ hết thảy,

Mọi thứ do tâm tạo,

Nếu tâm ta nhiễm ô,

Tạo nghiệp thân và miệng,

Quả xấu theo đó đến ...

Còn bằng tâm thanh tịnh,

Quả lành tự nhiên tới.

Nói một cách dễ hiểu, tâm tạo tác ra thế giới mà chúng ta đang ở, và tạo tác ở đây do "hành" quyết định hết. "Hành" được dịch từ chữ "cetanā" trong tiếng Pāli, có nghĩa là "ý chí", là sức mạnh chủ động của hành vi tạo tác, mặc dù trong ấy cũng mang hàm nghĩa bị động. Những trạng thái thiện hay bất thiện trong tâm ta đều có liên quan mật thiết với nhau cả và chính điều này dẫn đến quả báo khổ hay sướng.

Tâm bất thiện chủ yếu có nguồn gốc từ tham, sân, si. Và điều này cũng rất dễ hiểu nếu như ta kiểm chứng từng thứ một. Tham: giống như đói khát lâu ngày, sân: hệt như bạo hành thân thể, còn si: chính là mê muội mù quáng.

Ví dụ khi ta nổi sân, nguồn năng lượng tiêu cực tự nhiên xuất hiện với sự bạo lực. Khi hạt giống này được gieo trồng, đủ duyên nó sẽ trổ thành quả tương ứng với bạo lực, và điều đáng sợ nhất chính là nghiệp quả này diễn ra liên tục trong nhiều đời về sau.

Ngược lại, nếu ta không tham đồng nghĩa với tự do, không sân sẽ sinh từ ái, không si chính là có ánh sáng (trí tuệ). Ví như trong mỗi hành động của một người kèm theo sự thương yêu thì những người bên cạnh tự nhiên sẽ cảm nhận được nguồn năng lượng này, từ đó họ có được thứ cảm giác an toàn, thoải mái và như nhiên, v.v.

Đương nhiên, dù ta không thể đổ thừa tất cả đều do nghiệp, nhưng nghiệp chính là một trong những nhân tố quan trọng tạo ra mọi kết quả, từ đó làm cho tâm hòa cùng với nhân duyên.

Khi hành giả muốn hành trì Tứ vô lượng tâm, trước tiên phải có sức mạnh đến từ ý chí giúp sinh khởi ra ý niệm muốn tạo duyên cho mình bằng cách tìm một người thầy, tìm một phương pháp, hoặc đi đến một thiền viện, sắp xếp thời gian, v.v. để cầu học pháp tu Thiền Quán.

Thiền Rải Tâm Từ nếu được thực hành một cách tinh tấn nỗ lực sẽ giúp cho ta có được sự trải nghiệm hạnh phúc sâu hơn nữa. Và việc cần làm lúc này chính là thay đổi chính mình bằng cách hạn chế tâm sân, và đương nhiên đời ta sẽ thay đổi khác hẳn. Điều này thoạt nghĩ đơn giản, nhưng kỳ thật không hề giản đơn chút nào. Có những người do nội tâm rất phức tạp, nên tạo ra một nguồn năng lượng tiêu cực, từ đó dẫn đến một quả báo không thể ngờ và diễn ra trong rất nhiều kiếp về sau.

Ta hiểu rằng trái ngược với tâm từ chính là tâm sân và thứ tâm này làm cho sức khỏe con người bị giảm sút đáng kể, bạn bè lánh xa, kẻ thù thêm nhiều, của cải hao tổn, giấc ngủ mộng mị, đọa vào ác đạo, v.v.

Khi tu Thiền Rải Tâm Xả, hành giả bắt đầu bằng một đối tượng quen biết bình thường, tốt nhất là người mà bạn đã quen biết một thời gian nhất định, nhờ đó có thể hiểu rõ thân thế gia đình và thói quen sinh hoạt của người ấy. Điều này không có nghĩa là bạn thấu hiểu được nghiệp quả của người ấy, vì nguyên do nghiệp quả đó còn phụ thuộc vào những nhân duyên của nhiều kiếp trước nữa.

Nói một cách dễ hiểu, hành vi của một người sẽ tạo ra từ trường

xung quanh người ấy và ở một góc độ nào đó, điều này cũng rất dễ lý giải. Nhờ nghe pháp và trải nghiệm, hành giả sẽ được tăng trưởng tri thức về nghiệp, từ đó có thể sinh trưởng ra tâm xả.

Theo những gì trong kinh miêu tả, bốn lời nguyện giúp cho tâm xả được tuôn chảy như suối nguồn giống hệt như tâm từ vậy: "Anh ấy / cô ấy là chủ nhân thật sự nghiệp lực của mình" (kammassakatā hotu). Suy niệm về sự "đón nhận" cũng được áp dụng ở đây. Để nội dung lời phát nguyện được phong phú hơn, ta cũng có thể tự mình thêm vào một vài ý, nhưng cần lưu ý là phát nguyện không phải dành cho mình mà là cho người.

1. Anh ấy / cô ấy là chủ nhân thật sự của nghiệp.

2. Anh ấy / cô ấy là người thừa kế thật sự của nghiệp.

3. Anh ấy / cô ấy đến từ nghiệp do mình tạo tác.

4. Nghiệp chính là người thân thật sự của anh ấy / cô ấy.

5. Nghiệp chính là nơi nương tựa thật sự của anh ấy / cô ấy và quá trình này được diễn ra liên tục do suy niệm sinh khởi.

Đối tượng được rải tâm xả lúc này chính là người quen bình thường của ta, một khi đạt được trạng thái thiền định và thiền định tự tại, bạn có thể áp dụng tiếp với những đối tượng cần được lan tỏa khác như người thân thương hay người ghét ta. Tiếp đến, bạn rải tâm ấy tới khắp những đối tượng có giới hạn và đối tượng không giới hạn. Cuối cùng là nhân rộng thành mười hướng.

Khéo léo vận dụng tứ vô lượng tâm

Tứ vô lượng tâm là những tâm thái khác nhau của hành giả đối với chúng sinh. Dẫu cho ở mỗi một tâm đều có những đặc tính riêng của nó, nhưng các tâm ấy đều là tâm thái hướng thượng tích cực, đồng thời, giúp ta duy trì được các mối quan hệ giữa người với người một cách cân bằng và hoàn mỹ. Thế giới hiện ta đang sống là một nơi đầy rẫy sự bất an và biến động, những tâm lượng bất thiện như: vô minh, ngạo mạn, tật đố, tham dục, sân hận, nghi ngờ, keo kiệt, bủn xỉn, v.v. tranh nhau giằng xé. Chính lúc này, Tứ vô lượng tâm sẽ giúp ta có được sự bình yên nhẹ nhàng và niềm hạnh phúc thật sự.

Có một lần vua trời Đế Thích (Deva King Sakka) thưa hỏi Đức Phật rằng: "Bạch Thế Tôn!

Tại sao có những chúng sinh mong muốn có được sự giải thoát, không muốn tranh cãi, không muốn bị ngược đãi, đồng thời chỉ mong có được hạnh phúc và tự do, v.v. nhưng rồi cuối cùng vẫn không thể nào đạt được, mà còn chịu sự đau khổ giày vò nữa?"

Đức Phật trả lời câu hỏi ngắn gọn và đầy đủ rằng: "Tất cả những sự xung đột, thù hằn, đau khổ và kiếp nạn đều có nguyên do từ tật đố và bủn xỉn".

Tật đố có nghĩa là người nào đó muốn có được hạnh phúc nhưng thực tế lại không thể đạt được, và tâm của họ ắt sẽ không thể nào chấp nhận được sự thật là người khác hạnh phúc hơn mình. Còn bủn xỉn là tâm lý của người không muốn chia sẻ hạnh phúc cho bất kỳ ai, và cũng không muốn người khác có được hạnh phúc, kết quả dẫn đến là tranh cãi xảy ra, rồi họ tìm cách công kích đối phương. Những hành vi vừa nêu đều do tâm sân hận gây ra và tâm ấy khởi lên từ tâm tham và si.

Tứ vô lượng tâm chính là một sách lược hòa hoãn và cũng là phương pháp hòa giải hữu hiệu nhất đối với các xung đột hay mâu thuẫn vừa nêu. Như bài kệ số 5 trong *Kinh Pháp cú* có nói như sau:

Với hận diệt hận thù,

Đời này không có được.

Không hận diệt hận thù,

Là định luật ngàn thu.

Còn với tâm bủn xỉn, ta nên dùng tâm từ và tâm bị để bố thí san sẻ. Như bài kệ số 223 trong *Kinh Pháp cú* có nói:

Lấy bình an chiến thắng phẫn nộ,

Lấy tâm thiện chiến thắng bất thiện,

Lấy bố thí chiến thắng bủn xỉn,

Lấy chân thật chiến thắng hư ngụy.

Nếu trong tâm ta xuất hiện những phiền não ấy, thì dùng các tâm vô lượng là thích hợp nhất. Có một điều cần lưu ý, nếu muốn ngăn ngừa những tâm sân hận mãnh liệt, thì ta cần phải có được một tâm từ tương ứng đủ mạnh để hạn chế lại. Ở đây, ta sẽ có những cặp phạm trù đối đãi giữa các tâm thái với nhau như tật đố và tùy hỷ, bủn xỉn và rộng rãi, tàn bạo và nhân nghĩa. Khi mới bắt đầu, có thể ta chưa quen, lúc này nên chuyển đổi sang tâm buông xả hoặc tâm lìa chấp và tăng dần cấp độ.

Có một trường hợp thực tế khi gặp phải một kẻ quá ư hung ác, lúc này tâm từ khó mà phát huy tác dụng được, ta nên nhanh chóng khởi sang tâm bi và giả dụ tâm bi vẫn không phát huy tác dụng được, cuối cùng ta đành phải dùng tâm xả. Ngoài ra, còn một tổ hợp tâm vô lượng gồm tâm từ kèm với tâm bị hay tâm hỷ đi với tâm xả, v.v. sẽ được sinh khởi trong quá trình thiền tập.

Tùy theo khả năng thích ứng mà mỗi hành giả khởi những tâm vô lượng khác nhau hoặc tự mình chuyển đổi sao cho phù hợp với An chỉ định. Lúc này, thiền sinh khéo biết uyển chuyển điều hòa giữa các tâm vô lượng với nhau, miễn sao đạt hiệu quả cao nhất là được.

Ví dụ hành giả có thể chọn lựa tâm từ để nhập vào trạng thái Sơ

thiền và Nhị thiền, dùng tâm bị nhập vào Tam thiền, dùng tâm hỷ để đạt đến cảnh giới Tứ thiền, dùng tâm xả nhập vào Ngũ thiền. Sau đó, hành giả dùng tâm bị để nhập vào Sơ thiền và Nhị thiền, dùng tâm hỷ nhập vào Tam thiền, dùng tâm từ nhập vào Tứ thiền, dùng tâm xả nhập vào Ngũ thiền. Hành giả tự mình lựa chọn các tổ hợp tâm vô lượng với nhau, chỉ cần lưu ý một điều là muốn đạt được trạng thái Ngũ thiền, nhất định phải rải tâm xả[1].

---

[1] Quan điểm ở đây dựa theo phân tích năm tầng thiền trong Luận A tỳ đàm (Abhidhamma), chứ không phải bốn tầng thiền như kinh điển Nikāya truyền thống.

Tiếp theo, hành giả có thể luân phiên rải tâm vô lượng đến những nhóm người khác nhau, như các nhóm đối tượng của tâm từ có giới hạn cũng như không giới hạn, cuối cùng là nhân rộng thành mười phương.

Ở từng lời phát nguyện, hành giả có thể tự chọn cho mình mỗi một tâm vô lượng hoặc mỗi một tầng thiền. Với những tâm vô lượng như vậy, hành giả cần phải tập cho thuần thục cho đến khi tự mình cảm nhận được những trạng thái cơ bản của tâm như vắng lặng và an yên. Một khi ta phát nguyện rải tâm từ, lúc này sẽ sinh ra một cảm xúc tích cực và mạnh mẽ, nhờ đó tự nhiên sinh ra tâm nhu nhuyến linh hoạt cho mình và cho người. Bất kể ai cũng sẽ đổi thay và đổi thay nhanh chóng nữa là khác. Nếu như ta không tự mình điều tiết để thích ứng với những hiện thực như vậy, thì người chịu khổ chính là ta chứ không phải ai khác. Đây là chân lý muôn đời!

Có một câu hỏi được đặt ra rằng: "Khi chưa chứng được thiền định, ta có thể tự mình đổi thay không?"

Câu trả lời là có, nhưng vì đối tượng rải tâm vô lượng bị phân tán không có tính hệ thống và tâm sở cũng không đồng với nhau, bởi định chưa đủ mạnh, nên ta khó mà đạt được An chỉ định. Chỉ cần kiên trì luyện tập với phương pháp đã được hướng dẫn, mỗi thiền sinh đều sẽ sở hữu được một tâm thức uyển chuyển và phù hợp với mỗi một chúng sinh ở bất cứ tình huống nào.

Chúng ta thường hay đọc tụng lời phát nguyện về Tứ vô lượng tâm như sau:

"Mong cho tất cả loài hữu tình; tất cả loài có hơi thở, tất cả các loài nghiệp sinh, tất cả mọi người; tất cả tính cách;

Mong cho tất cả người nữ, tất cả người nam; tất cả bậc thánh, tất cả phàm phu; tất cả chư Thiên; tất cả nhân loại; hết thảy chúng sinh trong cõi lành.

Mong họ không có ý đối địch; không còn đau khổ; giữ được niềm vui;

Mong cho họ không mất đi những thứ đã có; họ chính là chủ nhân thật sự về nghiệp lực của mình".

Thực tập thiền rải tâm từ hằng ngày

Cuộc sống mỗi ngày là một sự tiếp diễn muôn hình vạn trạng và không cố định, vì vậy ta khó mà nhập vào định ở tầng thứ sâu, nhưng điều này không có nghĩa là ta hoàn toàn không thể nhập định được. Ở một góc độ khác, định có thể được dùng nhiều cách thức để phát huy, hệt như những tán cây trong rừng vậy, nếu không muốn khô héo, thì chúng phải tự tìm cách sinh trưởng.

Nếu biết cách rải tâm từ hiệu quả trong cuộc sống thực tế, ta sẽ thấy được tâm từ có thể ứng dụng được ở mọi nơi. Và lúc này có thể ta sẽ rất ngạc nhiên vì tính thích ứng rộng rãi của tâm từ.

Chúng ta đang hiện hữu trong một thế giới phong phú, nhiều màu sắc, và dễ đổi thay. Có lúc ta nghĩ vấn đề nào đó là đúng, nhưng cũng có khi chưa chắc phù hợp. Dù cho thế giới ấy có thế nào đi nữa, thì ta vẫn cần có một sự an yên vắng lặng, vơi đi muộn phiền. Đương nhiên, quan trọng nhất là làm sao để ta có được sự hoan hỷ trong việc đưa ra quyết định có đúng hay không? Vấn đề được xử lý có phù hợp chưa? Những câu hỏi ấy thoáng nghe qua rát quen thuộc đúng không? Mấu chốt ở đây là làm sao để có liên hệ với tâm ta đây?

Thông thường, tâm từ phù hợp với hết thảy mọi tình huống. Đương nhiên, tâm từ sẽ giúp ta có được một nguồn năng lượng tích cực và lợi lạc, từ đó có thể diệt trừ được khổ đau cũng như mở ra cánh cửa hay con đường dẫn đến hạnh phúc. Ấy thế, mọi thứ đều cần có đủ thời gian thì mới giải quyết được vấn đề, nhất là khi ta có được trí tuệ cũng như biết cách trưởng dưỡng định lực.

Do đó, ta phải biết khéo uyển chuyển với mỗi tình huống thực tế. Lúc này, ta cần tập luyện kiên trì để có thể kết tinh được nhiều trí tuệ hơn, đồng thời cũng cần tư duy hơn về mục đích khởi tâm là gì và làm sao để mục đích ấy phù hợp với mỗi thời gian, không

gian một cách cụ thể nhất và thích hợp nhất.

Thực tế cho thấy dù là trong các khóa thiền miên mật hay đời sống hằng ngày, tâm từ rất khó duy trì lâu dài được. Đôi khi hành giả cũng cần phối hợp với những tâm vô lượng khác nữa, và giữ chính niệm là một sự lựa chọn khôn ngoan. Như khi đang lái xe, lúc này bạn cần để tâm đến các biển báo giao thông và hẳn nhiên sẽ không thể đem cảm xúc để nghĩ về bất kỳ một ai đó. Những lúc đang xếp hàng trật tự, thì bạn cũng có thể rải tâm từ cho đối tượng cần được rải. Hay như trước khi muốn cho ai đó đi nhờ xe của mình, lúc này bạn rất cần trí tuệ để phán đoán và đưa ra quyết định đúng đắn, nếu không có thể bạn sẽ tạo cơ hội cho kẻ xấu hại mình.

Khi cần đánh văn bản bằng máy tính cho đúng, bạn cũng cần phải để tâm chú ý đến từng con chữ, từng dấu chấm phẩy. Thỉnh thoảng, bạn cũng nên viết một lá thư tay, lúc này tâm từ sẽ được hiện hữu trên từng dòng chữ còn chưa ráo mực. Và có một điều chắc chắn rằng, những dòng chữ mà bạn dùng khi ấy sẽ rất sinh động như đang nhảy múa vậy.

Kế đến, tâm từ cũng có thể luân phiên được sử dụng với các tâm vô lượng khác như tâm hỷ, tâm bị và tâm xả. Trong mọi mối quan hệ giao tế giữa người với người, thứ tâm được lan tỏa ấy là thứ tâm đẹp nhất.

Khi ta gặp một người đang chịu khổ, tâm bị sẽ được sinh khởi; khi ta gặp một người đang hạnh phúc, tâm hỷ sẽ được sinh khởi theo; hay như khi ta gặp một người mà ta không thể nào giúp được, lúc này tâm xả cũng sẽ được sinh khởi. Nếu chưa quen cách rải tâm vô lượng vừa nêu thì ta cũng có thể rải tâm từ cho các đối tượng trong mọi tình huống xảy ra, miễn sao tối thiểu phải rải được một tâm vô lượng.

Ví dụ: Buổi sáng, khi vừa thức dậy, một người liền rửa mặt, vệ sinh cá nhân, ăn sáng và đi làm (trẻ con thì đi học), v.v. Sau khi tan ca, người đó có thể giải trí, rồi nghỉ ngơi, ăn tối và sau cùng là lên giường đi ngủ kết thúc một ngày bận rộn.

Vậy với những trường hợp không có thời gian để rải tâm từ như vậy thì phải làm sao?

Thông thường, tâm từ sẽ được rải cho đối tượng là một người hiện vẫn còn đang có mặt trên cõi đời này, chỉ cần ta có cơ hội tiếp xúc với người đó, tự nhiên sẽ thích hợp sinh khởi tâm từ cũng như các

tâm vô lượng còn lại.

Đơn cử như khi đang ăn sáng cùng nhau và lúc này ta sẽ có nhiều cơ hội để mỉm cười chào đối phương, đúng không? Hoặc cũng có thể là hành động nhường chỗ ngồi, hoặc chia sẻ thức ăn, xếp hàng trật tự không chen lấn, v.v. của ta với người khác. Nếu như đang trao đổi vấn đề, ta hãy nói ra những lời thiện ý và từ ái, khen ngợi việc làm của người khác, hoặc cảm thông cho những người đang gặp áp lực cuộc sống, v.v. Thậm chí, đôi khi ta giữ im lặng trong chính niệm cũng là cách rải tâm từ hữu hiệu nhất. Những tưởng mình rải tâm từ như thế là đủ rồi, nhưng thực tế cho thấy việc này cũng hệt như thức ăn vậy, dù ta không đói nhưng vẫn phải ăn để đủ dưỡng chất nuôi cơ thể.

Khi ta lái xe trên đường, ngoại trừ việc tập trung lái và quan sát mọi thứ ra, ta đều không cần thiết phải quan tâm tới những chuyện khác. Bỗng nhiên, có người muốn lấn đường hay vượt đèn đỏ, lúc này ta cần Thiền Rải Tâm Từ vì an toàn là trên hết, mọi vấn đề khác hãy để cho cảnh sát giải quyết. Như bạn thấy đó, mọi nguyên nhân của tai nạn giao thông đều do tính nóng vội và háo thắng. Những lúc tắc đường cũng là cơ hội để tăng sự nhẫn nại của bạn thông qua việc luyện tập rải tâm từ và quan sát mọi hiện tượng diễn ra xung quanh mình.

Cùng nguyên lý như vậy, bạn có thể rải tâm từ cho những người cũng đang bị tắc đường như mình; hoặc khởi lên ý niệm hiện tại của mình còn may mắn hơn một số người khác rất nhiều. Bất luận như thế nào đi nữa thì một tâm thái đúng đắn là điều quan trọng hơn bao giờ hết, vì vậy tâm từ luôn thích hợp với hầu hết mọi hoàn cảnh.

Khi bạn đi làm cũng có thể mỉm cười chào hỏi các đồng nghiệp của mình. Bên cạnh đó, cũng có những ngành nghề đặc thù không cần sự giao tiếp thường xuyên, lúc này chỉ cần bạn giữ chính niệm là được. Nhưng thời gian còn lại bạn cũng nên giao tiếp với cấp trên hay đồng nghiệp của mình. Chúng ta có thể áp dụng những lời dạy của Đức Phật dành cho Thi Ca La Việt trong *Kinh Thi Ca La Việt (Sigālovāda Sutta)* thuộc *Trường* bộ để xử lý một số tình huống thường gặp.

Theo tôi biết có một số ngành nghề rất thích hợp cho hành giả ứng dụng Thiền Rải Tâm Từ:

1. Giáo dục: Giáo viên, v.v. là những người thầy dạy cho ta tri thức và đạo đức.

2. Y tế: Bác sĩ, y tá, v.v. là những người giúp cho ta lành bệnh, khỏe mạnh.

3. Dịch vụ: Nhà hàng, khách sạn, v.v. là những nơi mà ở đó ta có thể gặp được nhiều thành phần khác nhau trong xã hội.

Ngoài ra, còn có rất nhiều ngành nghề giúp ta có được cơ hội để trưởng dưỡng tâm từ.

Qua nhiều năm dạy thiền, tôi rút ra được kinh nghiệm như sau: Nếu hành giả thật sự khởi tâm từ thì sẽ cảm thấy rất khỏe; hơn nữa tinh thần vị ấy phấn chấn như được nạp "pin" đầy đủ. Nếu hai bên cùng rải tâm từ cho nhau, đương nhiên hiệu quả sẽ tăng lên gấp bội phần. Thỉnh thoảng cũng có vài trường hợp ngoại lệ, hệt như có những con ký sinh trùng đang ăn mòn sức lực của bạn đến kiệt quệ không thôi. Bất luận là tình huống xảy ra như thế nào đi nữa, chỉ cần bạn biết cách nói "không" một cách trí tuệ, mọi thứ sẽ trở lại bình thường ngay.

Được về nhà đoàn tụ cùng gia đình là một điều hạnh phúc và cực kỳ ý nghĩa, bởi vì nơi đó có sự hiện hữu của những người thân yêu của chúng ta. Ấy thế, sống chung lâu ngày dài tháng với nhau, vì những va chạm ít nhiều trong cuộc sống, đôi khi cũng là một chuyện làm cho ta cảm thấy mệt mỏi. Có một số cặp vợ chồng chỉ vì cái tôi cá nhân mà đôi bên bắt đầu trách cứ đối phương rồi dẫn đến kết quả là đường ai nấy đi. Lúc này tâm từ sẽ rất có ích cho hai người họ, nếu như biết cách khởi tâm từ và duy trì trạng thái tâm ấy dài lâu. Quan trọng nhất là cả hai cùng thấu hiểu và thông cảm lẫn nhau, vì vậy dành cho nhau thời gian để quan tâm chia sẻ cũng là điều cần thiết. Nếu như vợ chồng cứ mãi mạnh ai nấy sống mà không biết cách chia sẻ tình cảm cho nhau, dù là giữ im lặng không tranh cãi nảy lửa, thì thực tế cả hai vẫn dần xa cách. Đây là những biểu hiện thường gặp của một cặp vợ chồng trước khi "đôi ngã chia lìa".

Khi ta đi du lịch, dã ngoại, lúc này dành thời gian để cho mình hạnh phúc cũng rất quan trọng. Ta có thể làm những việc có ý nghĩa như rải tâm từ cho chính mình, hoặc gặp những người bạn thân, tham gia những hoạt động thiện nguyện xã hội, v.v. nhờ vậy tâm từ rất dễ sinh trưởng. Còn bạn sẽ làm gì khi rảnh rỗi? Bỏ phố về quê, hưởng cảnh thanh nhàn? Hay là tham gia một trận đấu thể thao?

Có một việc không nên bỏ sót, đó là tham gia khóa tu miên mật. Hàng Phật tử cũng nên dành một chút thời gian hộ trì cho trung

tâm thiền hay ngôi chùa mà mình đang theo tu học, bởi vì từ trường những nơi này thanh tịnh hơn hẳn những nơi công cộng khác. Tâm từ rất quan trọng trong việc tu thiền, chẳng những ta có thể chuyển hóa những người vô minh tham ái, mà còn duy trì được một quan hệ bằng hữu tốt đẹp.

Nhờ đó, ta may mắn gặp được những vị thầy có kinh nghiệm tu thiền, hướng dẫn và sách tấn ta tiến tu. Ta cũng có thể phát tâm công quả bằng cách phụ bếp nấu ăn, lái xe chở khách, giặt giũ vệ sinh, sửa chữa điện nước, v.v. ở những nơi tịnh viện chẳng hạn.

Đặc biệt những nơi đang tổ chức khóa thiền miên mật thì sẽ tạo ra được một nguồn năng lượng lớn lao vô cùng, nhờ một đoàn thể đang tu Thiền Rải Tâm Từ. Cũng cùng nguyên lý ấy, khi đang làm việc trong văn phòng với rất nhiều đồng nghiệp, nơi mọi người đang giao tiếp và hỗ trợ công việc lẫn nhau, ta cũng có thể nương vào đó để hướng về những người bên cạnh mình, nhờ vậy sẽ giữ được mối quan hệ tốt đẹp giữa mình với người.

Khi nằm trên giường chuẩn bị ngủ, ta cũng có thể hồi ức lại trong một ngày từ sáng đến tối đã xảy ra những chuyện gì đối với mình, xem thử có việc gì mà bản thân cần sửa đổi, khắc phục tình hình để tiến bộ hơn không. Một thời Thiền Rải Tâm Từ sẽ giúp cho ta có được giấc ngủ ngon và một trái tim yên bình.

Trong một năm sẽ có một số ngày lễ rất đặc biệt, lúc này ta nên giữ cho tâm mình có thể tương ưng được với thời khắc quan trọng ấy bằng cách Thiền Rải Tâm Từ như sau:

- Sinh nhật: Khởi tâm từ dành cho một mối quan hệ mới.

- Hôn lễ: Khởi tâm từ cho một lời hứa sắt son thủy chung.

- Tang lễ: Khởi tâm từ, sự an ủi hay tâm xả cho đoạn kết của một kiếp người.

- Đoàn viên: Khởi tâm từ cho sự kết nối giữa ta với người.

- Lễ Vesak: Khởi tâm từ cho hạnh phúc của nhân loại khi một vị thánh giáng thế.

- Xuất gia: Khởi tâm từ dâng lên các vị trưởng tử của Như Lai.

Xuất gia có nghĩa là rời khỏi đời sống thế tục, tránh làm các việc ác và tăng trưởng các điều thiện. Đạo nghiệp sẽ được thành tựu dần trong trí tuệ và tâm từ cũng sẽ được hưng khởi nhờ từ bi.

Định tâm từ trong đời sống hằng ngày

Định tâm từ thường được sinh khởi trong các khóa tu miên mật, nhờ môi trường yên tĩnh vắng lặng mà hành giả có thể đạt được sự thành tựu nhất định, nhưng thực tế định tâm từ còn có thể sinh khởi từ trong đời sống hằng ngày. Như khi ta đang làm một việc gì đó khá nguy hiểm cũng đều cần có một sự tập trung cao độ, nhưng vì khi đó đối tượng ta chuyên chú khác với lúc thiền nên không cần sức định quá lâu mà thôi.

Nếu bạn muốn có được định hằng ngày thì cần phải thường xuyên luyện tập, một khi đã thuần thục rồi sẽ sinh định rất nhanh và sâu nữa. Những lo âu trong cuộc sống tự nhiên cũng được giảm thiểu đáng kể. Lúc này, hành giả cần phải tự mình rõ biết lúc nào và ở đâu nên nhập định sâu, nhằm có thể điều chỉnh phù hợp với ý muốn của mình.

Sau khi bạn trải qua được quá trình huấn luyện thành công, lúc này tự bạn sẽ biết cách tạm gạt mọi thứ sang một bên, nhập sâu vào định tâm từ. Dù là ngắn chỉ vài phút hay vài giây, với từng ấy thời gian cũng đủ để bạn khôi phục lại sức khỏe cho mình một cách diệu kỳ. Trong cơ thể của bạn lúc này tràn đầy sinh khí hơn bao giờ hết.

Khi cho con trẻ đi ngủ, cũng chính là dịp để bạn rải tâm từ trong một vài ba phút. Đọc một biến *Kinh Rải Tâm Từ*, nhắm mắt lại và tập trung rải tâm từ cho con.

Khi bạn nhận một cuộc điện thoại, tai vừa nghe tiếng nói, vừa vận tâm rải tâm từ cho người bên kia cuộc gọi. Nếu bạn vừa nói vừa đi thì tâm từ lúc này vẫn có thể rải được, nhưng hiệu quả không cao.

BÍ QUYẾT THÀNH TỰU

Nhằm tạo cho mình sự thoải mái và kiên định nhất có thể, bạn nên đi kinh hành vài phút trước khi chuẩn bị ngồi ngay ngắn trên bồ đoàn.

Buổi sáng là thời gian vàng, là thời điểm lý tưởng nhất để ngồi thiền sau một đêm ngủ nghỉ đầy đủ. Những quãng thời gian khác còn lại trong ngày cũng đều được cả, thường thì chỉ cần 30 phút ngồi yên định tâm là đủ. Nếu bạn thường xuyên luyện tập, chắc chắn sẽ dễ nhanh sinh định hơn nhiều. Vì vậy, bạn cũng chớ nên xem thường việc hành thiền mỗi ngày, đây là điều mà các vị thiền sinh tham gia khóa tu miên mật thường hay bỏ lỡ. Họ cho rằng ngồi thiền ít như vậy sao đủ hiệu nghiệm cơ chứ, điều này cũng dễ hiểu thôi, bởi họ mong muốn quá nhiều. Nếu ta không thường ngồi thiền, thì tâm sân rất dễ sinh khởi, đôi khi dẫn đến những hành động đáng tiếc làm cho ta ân hận không kịp. Vì vậy, việc ngồi thiền mỗi ngày là một việc quan trọng và cần thiết cho mỗi thiền sinh.

SÁNG TẠO KỲ TÍCH

Kỳ tích ở đây có thể được tạm hiểu là một chuyện tốt lành hay như một phép màu đã xảy ra. Với ý nghĩa như vậy, ta cũng có thể tạo ra kỳ tích cho chính mình bằng việc khởi tâm từ càng nhiều càng tốt.

1. Kỳ tích đến từ gia đình và xã hội

Có một người nói với tôi là cô ấy đang gặp chuyện bất hòa với người thân của mình. Nghe xong, tôi khuyên cô ấy là nên thường xuyên rải tâm từ cho người thân đó. Và kỳ tích đã đến như mong đợi, hiện nay hai người họ rất hòa thuận với nhau. Người thiền sinh ấy đã vô cùng kinh ngạc vì cô ấy vốn cho rằng sức định của mình không đủ sâu.

Nếu như trên thế gian này, ai cũng là bạn tốt của nhau, thế chẳng phải những ngày tháng yên bình sẽ nhiều sao, nhất là đối với những người sống cùng với nhau hoặc làm chung công việc. Bất luận là đang ở đâu như trong nhà, văn phòng, chùa chiền, v.v. sao ta không thường cùng nhau luyện tập rải tâm từ. Như mỗi buổi sáng, cả nhà cùng rải tâm từ cho nhau và ngồi lại nói chuyện với nhau, nếu làm được như thế chắc chắn những bất hòa hay hiểu nhầm trong gia đình sẽ không còn nữa. Lúc này, ngôi nhà mới thật sự là nơi ấm cúng, tràn đầy hạnh phúc. Cũng cùng một nguyên lý đó, ta có thể áp dụng vào bất cứ đoàn thể nào, như công

ty, xí nghiệp, văn phòng, v.v.

2. Kỳ tích đối với việc chữa trị

Bạn có thể rải tâm từ cho một người đang bệnh nặng. Tôi tin rằng tâm từ có một sức mạnh vô biên và tâm vô lượng có công năng đặc trị hữu hiệu.

Đầu tiên, ta nên khích lệ người bệnh phấn chấn tinh thần, bởi vì một khi tâm vui thì nỗi khổ sẽ vơi đi rất nhiều, và cơ thể nhờ đó mà hồi phục rất nhanh. Tôi có một người bạn bị ung thư, cơ thể người bạn ấy bị giày vò đau đớn vô cùng. Lúc này, tôi thử vận dụng tâm từ để hỗ trợ giảm nhẹ sự đau đớn thể xác của người bạn ấy, và tôi nghiệm ra rằng nhờ đó mà tâm bạn của tôi cũng có phần dễ chịu hơn. Bởi vì, tâm sẽ truyền tâm. Đồng thời, tôi cũng thấy được rằng đồng bộ với tâm vắng lặng chính là một cơ thể khỏe khoắn, nhờ đó mà sự phục hồi diễn ra rất nhanh. Kết quả là đã hạn chế được ít nhiều sự đau đớn thể xác, mặc dù chưa được nhiều cho lắm.

Sao ta không thường xuyên đi thăm người bệnh, người già hay những người đang chịu khổ? Đương nhiên, mỗi người đều có thể tự mình đi, nhưng tốt nhất là mọi người cùng đi. Khi rải tâm bị cho một người đang chịu khổ, lúc này ta có thể cảm thọ được sự lan tỏa của tâm bị đang phủ khắp trái tim của người bất hạnh kia. Đồng thời, ta cũng có thể cảm nhận được một sự rung động đến từ tâm bị đang trùm lấy toàn thân của người ấy. Đau khổ sẽ được giảm thiểu rất nhiều khi nhập định sâu và dài.

3. Kỳ tích đến từ cánh rừng già

Khu rừng thường được cho rằng là một nơi ẩn chứa nhiều sự hiểm nguy, do có nhiều động vật hoang dã như: hổ, báo, rắn độc, v.v. xuất hiện nhan nhản khắp mọi nơi. Hơn nữa, nơi này còn có cả những cõi vô hình mà mắt thường không thể nhìn thấy được như ma quỷ chẳng hạn. Khi nghĩ tới hay bước chân vào một khu rừng, lúc này, ta cần có tâm từ đủ mạnh mới có thể chế ngự được những nỗi sợ vô hình.

Có một câu chuyện nói về tâm từ mà mọi người rất thích nghe như sau: Một hôm Đức Phật gặp phải một con voi rừng hung hãn đã bị chuốc rượu say, lúc này Ngài vận dùng tâm từ làm cho nó tỉnh rượu, voi rừng liền phủ phục quỳ dưới chân Đức Phật.

Riêng tôi cũng đã từng nghe được một câu chuyện về một vị Tỳ kheo sống trong rừng với tâm từ rất dũng mãnh. Có một con hổ

mẹ cũng vì cảm nhận được nguồn năng lượng tâm từ ấy nên mới dám sinh và nuôi dưỡng con mình ngay tại nơi ở của vị thầy đức độ kia. Động vật có sự cảm nhận rất tốt đối với những người có tâm từ, đương nhiên cảm nhận còn tốt hơn cả con người chúng ta nữa.

Có lần tôi đi vào khu rừng, đi một hồi rồi bị lạc mất phương hướng, lúc này trời lại rất tối. Bỗng nhiên, tôi chợt nhớ trước đây có người nói rằng nên hướng về thần cây mà rải tâm từ thì sẽ được chỉ dẫn đường đi. Thế là tôi bắt đầu thực hiện và nhờ thế tôi đã nhanh chóng ra khỏi khu rừng. Mọi người xem thử có trùng hợp không? Quá trình diễn tiến hôm ấy như sau: Đầu tiên tâm từ giúp tôi không bị hoảng loạn, nhờ đó giữ được chính niệm để xác định lối ra. Dù là tôi không chắc thần cây có thật sự giúp mình hay không, nhưng suốt con đường tôi đi ra khỏi khu rừng rất suôn sẻ và đúng lối.

Còn ở câu chuyện này, chắc chắn là có vị trời đã ra tay giúp người có tâm từ thoát khỏi ách nạn. Vị A la hán Tu Bồ Đề (Subhūti) có tâm từ rất thù thắng. Một hôm, Ngài ngồi thiền trong một cánh đồng nọ, thấy vậy các vị trời không cho mưa xuống. Nhưng vì thế mà những người nông dân rất lo lắng bị hạn hán, và rồi họ đã quyết định làm mái che cho Tôn giả. Mái che vừa được làm xong thì trời bỗng nhiên mưa như trút nước.

Chúng ta thường thấy mỗi khi đất nước lâm nguy, nhân dân bá tính gặp nạn, quý thầy cô cùng các hàng Phật tử đều tụ họp lại cùng nhau tụng niệm hoặc rải tâm từ cho khắp cả pháp giới, trời người, hết thảy chúng sinh, ngưỡng nguyện Tam bảo phù hộ độ trì, v.v. Từ đó, ta thấy việc rải tâm từ có công năng ngăn ngừa, cũng như tránh được những nguy hiểm rình rập.

4. Kỳ tích vĩ đại

Những câu chuyện nói về tâm từ vừa nêu trên cho thấy sức mạnh của tâm từ rất kỳ diệu, năng lượng của tâm ấy có thể giảm bớt được những nỗi khổ, niềm đau của chúng sinh. Nhưng có một điều ta cần phải lưu ý rằng, không được khởi tâm ích kỷ vì mình, đề cao cái tôi như cống cao ngã mạn hay cố chấp cho mình là đúng.

Trong tất cả những điều kỳ diệu, sự kỳ diệu lớn nhất của tâm từ chính là tịnh hóa thân tâm. Khi trong ta có đủ tâm từ, chắc chắn sẽ đối trị được những phiền não, nhất là tâm hại và tâm sân. Tâm từ bao trùm lấy thân ta, hệt như nó có thể loại trừ được những sự

đau khổ về thể xác như khi ta bị rắn độc cắn và nọc độc chạy khắp thân thể.

Vai trò của tâm từ

Trong *Kinh Thi Ca La Việt (Sigālovāda Sutta)* - một bài kinh quan trọng của Phật giáo Thượng tọa bộ miêu tả như sau: "Một hôm, Đức Phật thuyết giảng cho cư sĩ Thi Ca La Việt (Sigālovāda) về cuộc sống của người tại gia, và dạy họ cách để duy trì mối quan hệ giữa người với người, cũng như trách nhiệm tự thân của họ". Chúng ta cần phải hiểu rằng nội dung bài kinh chắc chắn nói về bối cảnh văn hóa xã hội Ấn Độ đương thời, thế nhưng tới ngày hôm nay nội dung ấy vẫn còn giá trị ứng dụng, chẳng những thích hợp với nơi ta đang sinh sống, mà còn hợp với xã hội phương Tây nữa.

Cư sĩ Thi Ca La Việt được Đức Phật dạy là nên lễ lạy sáu phương với những mối quan hệ luân thường đạo lý thường gặp như sau:

Cha mẹ - con cái

Thầy cô - học trò

Chồng - vợ

Cấp trên - nhân viên

Tăng ni - Phật tử

Mỗi người chúng ta đều có một bổn phận, vai trò khác nhau và đương nhiên không phải ai cũng được bình đẳng ngang nhau. Có một câu nói phổ biến hiện nay: "Mỗi người đều bình đẳng như nhau, nhưng có một số người sẽ được bình đẳng hơn". Câu nói ấy không trái với nhân quyền, mà là giúp ta rõ biết sự thật về nhân quyền là như vậy. Nhờ đó ta mới có thể thay đổi suy nghĩ tích cực để đời sống được trở nên tốt hơn. Thực tế cho thấy có một số người may mắn được thừa hưởng một số đặc quyền, bên cạnh đó thì nhiều người lại rất bất hạnh như xuất thân trong tầng lớp thấp của xã hội và hầu như không có cơ hội để tiến thân nữa, v.v.

Vô minh (hoặc có thể còn nhiều nguyên do khác nữa) làm cho ta tham ái, tật đố, va chạm xung đột và không tin tưởng lẫn nhau. Khi hiểu rõ được thực tướng của các pháp là Vô thường, Khổ, Vô ngã sẽ giúp ta có được thái độ nhận thức đúng đắn, đồng thời sẽ hướng về tâm bị, biết cảm ơn và yêu thương. Kế đến, ta sẽ hiểu rõ được vai trò của mình trong mọi hoàn cảnh. Nếu như diễn đúng vai của mình thì chắc chắn ta sẽ có được bình yên và hạnh phúc. Còn nếu ta diễn trật vai, tự mình cần phải biết tùy duyên thay đổi một cách sáng suốt, có như thế mới tốt hơn được.

Ta cần lưu ý rằng, bất kể mối quan hệ nào đi nữa, đều có sự xuất hiện của con người trong đó cả. Nếu ta không khéo diễn vai của mình, mối quan hệ ấy chắc chắn sẽ tan vỡ. Trong các mối quan hệ, tuy người có tâm thanh tịnh không bị áy náy về những lỗi lầm, nhưng cũng phải cần tâm từ đủ mạnh để cải thiện và duy trì được mối quan hệ của cả hai.

Ở đây tôi muốn đưa ra một câu hỏi như sau: "Bạn có muốn làm bạn với người không giữ chữ tín không?" Chắc chắn câu trả lời của bạn là không rồi. "Bạn có muốn làm bạn với người không biết giao tiếp không?" Và đáp án cũng tương tự câu hỏi vừa rồi. Có thể bạn sẽ thắc mắc về tính hiệu dụng của việc rải tâm từ cho tất cả chúng sinh để xem ta có thể làm bạn được với họ hay không? Nhất là đối với những người mình chưa từng quen biết, làm sao có thể ảnh hưởng tới họ cho được? Theo nguyên lý đích thực là như vậy, nhưng phần nhiều tâm từ của chúng ta chưa đủ lớn và mạnh đến mức có thể làm tình bạn xa lạ được đâm chồi nảy lộc. Điều cần thiết lúc này là ta phải làm sao để giữ được sự tín nhiệm và thiện chí trong mối quan hệ của cả hai.

Trách nhiệm giữa bạn bè với nhau:

1. Tặng quà biếu lễ,

2. Nói lời hòa ái;

3. Tôn trọng riêng tư;

4. Xem bạn như mình;

5. Giữ gìn uy tín.

Trách nhiệm giữa chồng với vợ hoặc người yêu với nhau:

1. Chăm sóc bạn đời;

2. Trông giúp của cải;

3. Làm nơi nương tựa;

4. Đùm bọc lẫn nhau;

5. Quan tâm con cái.

Mối quan hệ vừa nêu trên được xem như là một cam kết về đồng cam cộng khổ và tôn trọng lẫn nhau, nhất là sự chân thành quan tâm, giúp đỡ, yêu thương ở ba phương diện "thân miệng - ý" của nhau. Dang tay giúp đỡ để bạn có một nơi nương tựa tinh thần là việc cần phải làm và rất đáng được khen ngợi. Khi cần, có mặt kịp lúc, đây mới thật sự là bạn bè. Những lúc khốn khó, gian nguy, mới biết ai là người sẽ đồng hành với bạn đến cuối cuộc đời.

Nét đẹp trong các mối quan hệ

1. Cha mẹ - con cái

Cha mẹ: dạy dỗ, trách nhiệm - thương yêu

Con cái: nghe lời, hiếu thảo - thương kính

Cha mẹ thường được xem là người bạn đầu đời hoặc là vị Bà la môn[1] của những đứa trẻ. Những người đã làm cha mẹ rồi đều biết được sự hy sinh của mình dành cho con cái.

---

[1] Bà la môn (brāhmana): Gồm những giáo sĩ, tu sĩ, triết gia, học giả hay các vị lãnh đạo tôn giáo, v.v. tức là những người giữ đặc quyền thống trị tinh thần, chuyên phụ trách về lễ nghi và cúng bái. Ấn giáo xếp Bà la môn vào hàng giai cấp thượng đẳng và quan niệm rằng, họ được sinh từ miệng thần Brāhma, nên có những đặc quyền ưu tiên, đáng được tôn kính, nhất là được an hưởng đời sống vật chất sung túc. Ngày nay, người Ấn vẫn rất tôn sùng giai cấp này. Trong mắt họ, đây này là giai cấp thượng đẳng.

Có một vị từng nói với tôi rằng, nếu như thật sự yêu thương những đứa trẻ của mình thì sự hy sinh ấy có thấm tháp gì đâu. Do đó, con cái phải có trách nhiệm nghe lời để biểu tỏ sự tri ân của mình đối với cha mẹ...

Thực tế thì sự việc diễn ra phức tạp hơn nhiều, có một số người làm cha làm mẹ nhưng bản thân chưa được giáo dục tốt hoặc không có đủ niềm tin kiên định đối với tôn giáo của mình, bên cạnh đó thì những đứa trẻ không thể nào hiểu được bản chất ý nghĩa thật sự của kiếp nhân sinh hoặc những suy nghĩ của người lớn, dần dà dẫn đến khoảng cách giữa hai thế hệ.

Vậy tâm từ có thể giải quyết được vấn đề này không? Nếu như ta biết vận dụng và kết hợp giữa tri thức thế gian với trí tuệ xuất thế, chắc chắn là làm được. Tuy nhiên, cũng có một số người nhận định rằng trí tuệ xuất thế chiếm tỷ trọng nhiều hơn.

Trách nhiệm của cha mẹ đối với con cái:

1. Ngăn không cho con làm điều xấu;

2. Ủng hộ con tiếp tục làm điều tốt;

3. Rèn kỹ năng sống cho con;

4. Chọn người bạn đời phù hợp với con;

5. Để lại di sản thừa kế cho con.

Trách nhiệm của con cái đối với cha mẹ:

1. Nuôi dưỡng cha mẹ khi họ về già

2. Gánh vác trách nhiệm gia đình;

3. Giữ gìn truyền thống gia đình;

4. Kế thừa và phát huy di sản cha mẹ để lại;

5. Sau khi cha mẹ qua đời, làm phước cúng dường và hồi hướng cho cha mẹ.

Có một thực tế thường thấy khi con cái lớn khôn nên người, lúc này cha mẹ cũng đến hồi già yếu và cần nương tựa vào chúng. Thế là cán cân trong mối quan hệ vừa nêu dần nghiêng về những đứa con, nếu chúng có hiểu biết quan tâm, hỏi han thì đây đúng là phúc của những người đến tuổi xế chiều; còn bằng không thì...

2. Thầy cô - học trò

Thầy cô: nghiêm từ

Học trò: chăm học

Mối quan hệ giữa thầy và trò không được gắn bó lâu dài bằng mối quan hệ giữa cha mẹ với con cái. Thầy cô có vị rất nghiêm khắc, nhưng có vị dễ tính và cũng có vị thì không khó cũng không dễ. Vì vậy, có thể nói thái độ của thầy cô như thế nào còn phải tùy thuộc vào biểu hiện của mỗi học sinh nữa.

Đức Phật từng nói rằng: "Dạy học trò hệt như huấn luyện ngựa vậy, có con mới vừa thấy roi vung lên đã sợ mà tự khắc chạy nhanh rồi, nhưng cũng có con dù bị đánh thương tích đầy mình mà vẫn không chịu cất vó rảo bước nữa". Điều này cho thấy, "roi

vọt" thật sự rất cần thiết cho một số học sinh cứng đầu.

Đức Phật có cách thức riêng để xử lý vấn đề đối với những người đệ tử bất kham của mình là rải tâm xả và không nói nữa. Thực tế, từng có một vài vị thầy cô đã trở thành kẻ độc tài do lạm dụng uy quyền "gõ đầu trẻ" của mình, làm cho một số học sinh mang tâm lý sợ hãi, từ đó dẫn đến tình trạng trốn tránh hoặc tính cách trở nên nổi loạn.

Xã hội ngày nay đa phần theo chủ nghĩa bình đẳng, trật tự các mối quan hệ không còn được xem trọng như trước. Nhờ sự kết nối thâm tình giữa thầy và trò, giúp cho việc học trở nên ý nghĩa và hiệu quả cao hơn.

Qua bao nhiêu năm dạy thiền, tôi đúc kết thêm được một kết luận là thầy cô cần phải có trí tuệ gồm cả hai mặt đời và đạo, và đây chính là điểm ưu việt của thầy cô so với những giáo viên bình thường. Mỗi em học sinh đều có trình độ và khả năng khác nhau, vì vậy mức độ quan tâm của thầy cô cũng có phần khác nhau. Đương nhiên, lý tưởng nhất vẫn là cố hết sức mình quan tâm theo dõi, và nhất là phải bao gồm cả tâm từ trong đó nữa. Khi nhận được sự quan tâm đúng mức và đúng thời điểm, tự nhiên các em học sinh sẽ cảm nhận được tâm từ và nghe lời dạy của các thầy cô giáo thôi.

Trách nhiệm của thầy cô giáo đối với học trò:

1. Dụng tâm hướng dẫn và dạy dỗ;

2. Bảo đảm học sinh sẽ tốt nghiệp khóa học;

3. Truyền trao hết các tri thức hay kỹ thuật ngành nghề;

4. Giới thiệu, tiến cử học trò cho bạn bè hay đồng nghiệp của mình;

5. Là nơi nương tựa, là chốn quay về cho các em học sinh đang chịu cảnh "mồ côi tinh thần".

Trách nhiệm của học trò đối với thầy cô giáo:

1. Đứng dậy hành lễ với thầy cô giáo;

2. Phục vụ trà nước khi thầy cô giảng dạy;

3. Chuyên tâm lắng nghe bài giảng;

4. Tiếp thu kiến thức mà thầy cô giáo truyền dạy với thái độ cung kính;

5. Sẵn sàng học hỏi thầy cô giáo khi cần thiết.

3. Chồng - vợ

Chồng: tín nhiệm và trung thực

Vợ: tín nhiệm và trung thực

Thời Đức Phật còn tại thế, vị thế người nam trong gia đình tuy rất cao, nhưng về mặt trung thực thì cần đến từ cả hai phía chồng và vợ.

Thông thường, chúng ta hay nghĩ rằng sự thân mật trong mối quan hệ vợ chồng là điều hiển nhiên, nhưng trên thực tế, điều ấy chỉ đúng ở mặt nghĩa đen về thân xác thôi; còn về mặt tâm lý mà nói thì còn tùy thuộc vào lương tâm của mỗi người nữa.

Trong xã hội hiện đại ngày nay, vì muốn giữ thể diện cho bản thân hoặc cho dòng họ, nên đôi khi người ta thường hay đóng giả một cặp vợ chồng hạnh phúc trước mặt người ngoài, nhưng thực chất họ đã ngầm ly thân từ lâu rồi. Điển hình như xã hội phương Tây, vấn đề bất bình đẳng giới tính tuy đã không còn nhiều nữa, nhưng điều này không có nghĩa là hai vợ chồng có thể dành cho nhau tâm từ dài lâu và thường xuyên.

Có một điều khá thú vị là hơn hai mươi sáu thế kỷ trước, Đức Phật đã từng đưa ra mẫu hình lý tưởng của người phụ nữ với những vai trò thiêng liêng như: làm mẹ, làm chị, làm bạn và làm người hầu gái, v.v.

Có rất nhiều câu chuyện thực tế cho ta thấy, nếu tâm từ của những cặp vợ chồng đủ mạnh và lớn thì cuộc sống hôn nhân mới hạnh phúc được. Nếu cả hai vợ chồng đến với nhau chỉ vì cảm xúc nhất thời hay vì thuần vật chất, chắc chắc tới một lúc nào đó cả hai rồi cũng sẽ đường ai nấy đi mà thôi.

Trách nhiệm của chồng đối với vợ:

1. Hết mực yêu thương vợ;

2. Không được xem thường vợ;

3. Sống thật lòng với vợ,

4. Chia sẻ quyền với vợ;

5. Tặng quà ý nghĩa cho vợ.

Trách nhiệm của vợ đối với chồng:

1. Thật lòng thật dạ với chồng;

2. Sử dụng đồng tiền hợp lý;

3. Quán xuyến công việc gia đình;

4. Giữ gìn của cải gia đình;

5. Tháo vát siêng năng việc nhà.

4. Cấp trên - nhân viên

Cấp trên: đức độ, bao dung

Nhân viên: trung thành, tận tụy

Đối với mối quan hệ cấp trên - nhân viên, thường thì người cấp trên sẽ tận dụng uy quyền để thưởng phạt nhân viên của mình. Cũng có những trường hợp do bất mãn với đãi ngộ lương bổng mà các nhân viên tập hợp với nhau biểu tình phản kháng lại cấp trên, thậm chí là sát hại cấp trên của mình, hệt như cuộc đại cách mạng ở nước Nga trước đây vậy.

Trong một xã hội tương đối bình đẳng như ngày nay, quyền hạn của người sếp thường sẽ bị giới hạn theo luật pháp của nước sở tại. Nếu không khéo thì vết xe lịch sử vẫn cứ tiếp diễn, vì vậy từ bi và trí tuệ là điều không thể thiếu trong mối quan hệ này. Đôi khi mối quan hệ giữa cấp trên với nhân viên cũng sẽ bị thay đổi trật tự khi người nhân viên vì một lý do gì đó như được thăng cấp trên cả người sếp hiện tại nữa. Dù thực tế có công bằng hay không, điều quan trọng nhất là vẫn phải chấp nhận sự thật này. Từ đó cho thấy, mọi thứ đều có thể thay đổi, vì vậy cần phải sống tốt với vai trò hiện tại của mình là điều cần thiết.

Trách nhiệm của cấp trên đối với nhân viên:

1. Sắp xếp công việc phù hợp với khả năng từng nhân viên;

2. Trả lương nhân viên đầy đủ và đúng hẹn;

3. Quan tâm nhân viên khi họ ốm đau;

4. Thỉnh thoảng chiêu đãi khen thưởng nhân viên;

5. Không bóc lột sức lao động của nhân viên.

Trách nhiệm của nhân viên đối với cấp trên:

1. Đi làm đúng giờ;

2. Ra về đúng giờ;

3. Làm đúng vai trò;

4. Tận tụy với công việc;

5. Trung thành với cấp trên.

5. Tăng ni - Phật tử

Tăng ni: từ bi, trí tuệ

Phật tử: cầu học, khiêm cung

Mối quan hệ giữa chư Tăng ni với Phật tử cũng giống như mối quan hệ giữa thầy cô giáo với học sinh vậy, tuy nhiên có phần ưu việt hơn ở góc độ tâm linh tôn giáo. Quý Tăng ni là trưởng tử của Như Lai, là những người sống một đời sống phạm hạnh cho đạo pháp và dân tộc, nên các vị ấy phải vượt qua một số vấn đề cơ bản của con người và hoàn thành sứ mệnh hoằng pháp. Có câu nói: "Chiếc áo không làm nên thầy tư", và trong thực tế cũng có một số vị không làm tròn chức trách của mình, nên đã làm cho hình ảnh "chiếc áo thầy tu" bị bóp méo rất nhiều.

Từ xưa đến nay, phương diện tinh thần luôn vượt qua bề mặt vật chất thế gian. Nếu ta quán chiếu thấy được thực tướng này sẽ không còn phát sinh vấn đề gì nữa. Và mối quan hệ giữa quý Tăng ni với Phật tử sẽ rất đẹp nếu cả hai cùng giữ được bổn phận và trách nhiệm của mình. Vì xã hội ngày nay là một xã hội thiên về chủ nghĩa bình đẳng, nên đôi khi vai trò của mỗi người cũng khá mờ nhạt, và điều mà mọi người đặc biệt quan tâm chính là đức hạnh, hay còn được gọi là đạo đức của người tại gia và xuất gia đó. Nếu như hàng Phật tử đủ duyên, đủ phúc báo sẽ gặp được bậc thiện tri thức và học được kinh nghiệm quý báu, nhất là biết cách ứng dụng những kinh nghiệm ấy vào trong đời sống hằng ngày, nhờ đó có được một cuộc sống chất lượng cao nơi thân và tâm.

Trách nhiệm của Tăng ni đối với Phật tử:

1. Khuyên ngăn Phật tử không làm việc ác;

2. Khuyến khích Phật tử tiếp tục làm việc thiện;

3. Từ bi, đức độ giáo hóa Phật tử;

4. Khai thị thuyết pháp cho Phật tử nghe;

5. Hướng dẫn Phật tử phương pháp tu tập thiết thực.

Trách nhiệm của Phật tử đối với Tăng ni:

1. Thân sống theo lời dạy nhân từ;

2. Miệng nói những lời nhân từ;

3. Ý nghĩ về những điều nhân từ;

4. Cúng dường chư Tăng ni với tâm cung kính;

5. Phát tâm hộ trì chính pháp Như Lai.

Trong cuộc sống ngày nay, thi thoảng chúng ta giống như một người diễn viên với nhiều vai diễn khác nhau, đôi khi cần phải "nhập thế" để hoàn thành tốt những vai diễn của mình. Có lúc làm cha mẹ khi thì làm con cái, cũng có lúc làm cấp trên khi thì làm nhân viên, v.v. Vì vậy, chúng ta không thể xem nhẹ bổn phận và trách nhiệm của mình được, nhất là ở các nước phương Đông, trong đó có Việt Nam, một xã hội luôn đề cao trật tự đạo đức và thuần phong mỹ tục.

Trong thực tế, đôi khi vì quá nhập vai nên các mối quan hệ ấy cũng rối ren, phức tạp không kém. Ở một số làng quê, quan hệ vợ chồng vẫn còn nhiều mâu thuẫn, bên thì tự cho mình có quyền quát tháo, còn bên thì dễ đâu cam chịu lắng nghe. Vì thế, mối quan hệ của cả hai đôi khi không được nồng ấm.

Thường thì Phật tử quá kỳ vọng vào quý Tăng ni mà xem họ như những người siêu phàm. Khi họ thấy được mặt khiếm khuyết của các vị tu sĩ, bèn mất đi tín tâm và có ý khinh chê. Đối với một hành giả tu thiền thì không nên có thái độ như vậy. Khi quán chiếu và rõ biết thực tướng các pháp, ta sẽ hiểu được ai cũng cần có thời gian để trưởng thành và hoàn thiện bản thân mình, kể cả các vị tu sĩ cũng vậy, vì họ cũng là con người như ta, cũng còn những phàm tình thế gian. Khi tâm hành giả đủ lớn, đủ bao dung, sẽ dễ dàng chấp nhận được sự thật vì "nhân vô thập toàn".

Một hành giả khi diễn đúng vai của mình thì những tâm thiện như tâm từ, tâm bi, tâm hỷ đều sẽ tăng trưởng tỷ lệ thuận theo thời gian. Và chính niệm tỉnh thức sẽ bảo vệ cũng như vun bồi tâm thiện rất nhiều, lúc này trí tuệ sẽ cho ta biết nên diễn vai gì là thích hợp nhất.

Muốn cải thiện tốt các mối quan hệ, điều cần thiết là ta phải biết vun bồi hạt giống "thiện" và loại bỏ những tạp chất không cần thiết. Tâm từ giống như người lính mở đường hướng tới đức hạnh vậy, mọi thứ rồi sẽ trở nên tươi sáng và quang đãng.

Đức hạnh có nghĩa là gì và phối hợp với tâm từ như thế nào? Nội dung này sẽ được nói rõ hơn ở chương sau.

Nếu như nhận biết rõ những đức hạnh này, chúng có thể sẽ được bồi dưỡng để trở thành nền tảng thanh tịnh giúp ta đảm nhiệm những vai diễn, nó cũng giống như việc tu thiền vậy.

Xã hội phương Tây tương đối bình đẳng, cho dù vai diễn có thay đổi hay tính trọng yếu có giảm thiểu đi nữa thì những đức tính tốt đẹp này vẫn có đủ năng lực giữ gìn mối quan hệ gắn kết giữa người với người. Sở dĩ, được như vậy vì người phương Tây tương đối chú trọng vào nỗi khó khăn và sự thiện lương ở mỗi người, chứ không nhìn vào địa vị hay mối quan hệ xã hội như người châu Á. Một khi gặp thất bại, họ cũng dễ dàng sinh tâm xả ly hơn.

Ví như ở xã hội phương Tây, sau khi hai vợ chồng ly hôn thì họ vẫn có thể làm bạn tốt và vẫn còn qua lại với nhau, điều này rất khó xảy ra đối với những người Á Đông. Thật ra điều này cũng dễ lý giải bởi vì ở mỗi nền văn hóa khác nhau làm cho con người ta có những nhận thức và hành động không giống nhau. Điều cần chú ý ở đây là có người chỉ thích hợp đóng một số vai nhất định, nếu đóng vai khác họ sẽ không còn phù hợp và bị đuối sức. Duy chỉ khéo léo uyển chuyển đồng thời kết hợp với tâm từ cùng trí tuệ, hành giả mới có thể thích ứng được với hầu hết mọi vai diễn.

Kinh rải tâm từ

Kinh Rải Tâm Từ (Karanīyametta Sutta) là một bộ kinh rất quan trọng và phổ biến trong đạo Phật, nhất là hệ phái Thượng tọa bộ (Theravāda). Nội dung bài kinh tuy ngắn gọn nhưng thiết thực, chủ yếu là lời dạy của Đức Phật về phương pháp làm sao để sinh khởi tâm từ một cách hiệu quả với hai phần như sau:

- Rải tâm từ chính là nền tảng của đạo đức và thích hợp với mọi mối quan hệ xã giao.

- Kết hợp trưởng dưỡng tâm từ cùng với các tâm vô lượng khác.

Kinh Rải Tâm Từ mở đầu nội dung như sau: "Nếu hành giả muốn đạt được trạng thái tịch tĩnh, việc cần làm là phải khéo biết làm những việc lợi ích". Đây cũng chính là lời vàng cho việc hành trì với nguyện vọng mong muốn đạt được cảnh giới tịch tĩnh (Niết bàn) dành cho các hành giả.

Nhân duyên của kinh này bắt nguồn từ việc có một vị Tỳ kheo đang ở trong một khu rừng thì bị loài quỷ thần làm cho kinh sợ, Đức Phật dạy vị ấy nên nuôi dưỡng lòng từ.

Nội dung bài dạy này có thể ứng dụng với mọi trường hợp, nhất là đối với những người thường hay có mối quan hệ xã giao rộng rãi, thậm chí cũng rất thích hợp với những người tâm hay sân.

MƯỜI LĂM ĐỨC HẠNH

Sau đây là mười lăm loại đức hạnh được nhắc đến trong kinh và mối tương quan giữa chúng với Thiền Rải Tâm Từ:

1. Năng lực (sakka)

Nếu như ta đủ giàu về vật chất và tinh thần thì mới có khả năng giúp đỡ được những người xung quanh. Người nghèo không thể ban tặng người khác của cải vật chất, còn người không có đạo đức thì không có cách nào chỉ dạy người khác bồi dưỡng và phát triển đức hạnh. Có năng lực tức là có tiềm lực và khả năng giải quyết vấn đề.

Nhiều người cho rằng, đời sống tinh thần mới quan trọng, thế nhưng chúng ta không thể nào xem nhẹ vật chất. Điều quan trọng nhất là, làm sao để sinh tồn giữa một xã hội sống vì vật chất như ngày nay. Cho nên, có vị thiền sư từng nói rằng: "Cho dù chứng được Niết bàn, hành giả vẫn cần thức ăn và vật dụng". Trong xã hội phương Tây, việc thiền tập rất được trân quý. Nhìn từ mặt tâm linh, nó có năng lực phát khởi tín tâm, là chiếc chìa khóa mở toang cánh cửa tâm thiện. Muốn yêu thương người khác, trước tiên phải biết thương yêu bản thân mình. Muốn làm từ thiện, đầu tiên phải biết trao tặng cho người thân mình trước. Chúng ta phải biết cách khai mở phương tiện này thì mới có thể đi sâu vào nền tảng của tâm từ (chỉ cho định tâm từ).

2. Thẳng thắn (uju)

Lòng dạ ngay thẳng và bộc trực chính là biểu hiện cho sự thành khẩn, nếu như ta không thành thật với chính mình thì làm sao có thể chân thành được với người khác. Nếu thiếu đi kết nối, giao thoa, nối liền tâm với tâm, gắn kết giữa người và người thì không cách nào phát triển mối thâm tình sâu hơn. Đặc biệt là đối diện với những vấn đề nhạy cảm liên quan đến việc thay đổi và điều chỉnh một số người. Lòng ngay thẳng và bộc trực luôn thích hợp với mỗi đời sống cá nhân, dù là trong công việc hay tu thiền cũng vậy.

Chúng ta cần phải định vị lại sở trường và sở đoản của chính mình, hẳn nhiên, làm được như thế cũng không dễ chút nào. Bên cạnh đó, ta cũng nên quan sát lại những sở trường và sở đoản của người khác, để tiện cho việc đưa ra quyết định có nên tiếp tục phát triển mối quan hệ giữa họ với ta hay không. Để xem giữa được và mất là gì? Những điều này rất cần đến sự chuyên chú chính niệm, có như thế thì trí tuệ mới phát sinh được. Nhờ đó tâm từ mới có thể dễ dàng sinh khởi và hoàn mỹ.

3. Hết sức thẳng thắn (suhuju)

Sự ngay thẳng và lòng thành khẩn hết mực được giải thích là những tố chất bồi dưỡng và trải qua quá trình sàng lọc trong một

thời gian dài, có nghĩa là khả năng mang đến niềm tin sâu sắc cho người. Thông thường, người ta dễ mở cánh cửa lòng đối với những người có phẩm chất này vì khi cần giúp đỡ, họ luôn có mặt kịp lúc. Người có tố chất ấy, thường rất kiên định với những nguyên tắc đúng đắn, đồng thời dũng cảm hướng thượng và khéo hiểu lòng người. Tóm lại, họ là những người đáng tin cậy nhất.

4. Uyển chuyển (suvaco)

Uyển chuyển ở đây được hiểu là người dễ tính và không chấp trước. Mặt khác, chấp trước ở đây chính là tự phụ, độc đoán và dễ sân giận, thậm chí còn giải đãi. Cho nên, dù ta vì muốn ai đó tốt hơn mà nói nhưng họ vẫn không chấp nhận. Như vậy, làm sao họ có thể tiếp thu hiệu quả để thay đổi chính mình được (bao gồm cả tâm từ)? Cần hiểu rằng, chúng ta có thể học tập được rất nhiều từ những lời phê bình của người khác, thậm chí của cả trẻ nhỏ.

Chúng ta nhận ra rằng thật thoải mái biết bao nếu gần gũi với một người biết sống uyển chuyển, khéo léo. Chớ nhận định rằng người khéo uyển chuyển là người mềm yếu, dễ phục tùng, quen dựa dẫm, cam chịu những điều bất công và dễ bị làm phiền, đồng thời dễ bị thỏa hiệp với những điều bất thiện. Ngược lại, người sống uyển chuyển chẳng những biết cách nhu hòa mà lại rất khiêm tốn, nhất là rất biết cách lan tỏa tâm hoan hỷ, khéo léo tiếp nhận những điều hay lẽ phải. Đây chính là phẩm chất quan trọng của tâm từ, nó tạo cho người ấy khả năng giao tiếp hữu hiệu với hết thảy mọi người.

5. Nhu nhuyến (mudu)

Nhu nhuyến trái ngược với sự cứng nhắc, vì con người rất nhạy cảm nên thông thường cứng nhắc sẽ chứa đựng tính xâm chiếm và gây sự, khiến người khác tổn thương. Còn kiêu ngạo cũng giống như vết thương bị bong tróc, nếu muốn chữa lành nó, ta cần phải biết nhu nhuyến và khéo léo.

Nhu nhuyến nếu như được biểu hiện ra ngoài thì nhất định giống như sự vỗ về để đứa trẻ đi vào giấc ngủ. Một người nếu có được sự nhu nhuyến thì những áp lực sẽ không dễ dàng xuất hiện, ngược lại lòng sẽ thấy hoan hỷ, vui vẻ, rồi dễ dàng sinh định, cũng nhờ đó mà vô cùng dễ phát khởi và tăng trưởng tâm từ. Chúng ta chỉ cần có một chút tâm sân thì không cần phải nói hay bàn đến làm gì cả.

Sự nhu nhuyến của ba nghiệp thân, miệng, ý ngoài việc giúp ta

tránh được những xung đột không cần thiết ra, nó còn mang đến những hiệu dụng tuyệt vời. Cho nên học hạnh nhu nhuyễn là điều cần phải làm.

6. Khiêm cung (anatimānī)

Kiêu mạn, cống cao và tự phụ đều có mối tương quan với hữu ái (tồn tại sự kỳ vọng), do đó nguồn gốc của chúng bắt nguồn từ vô minh. Đồng thời giới hạn và quyền hành của chúng nằm trong tay của mỗi người, một khi bị mạo phạm thì tâm lý ấy bùng dậy cùng với tâm sân, chúng tạo nên tính hủy diệt vô cùng lớn. "Không kiêu ngạo" có công năng làm mềm dịu những phiền não trong tâm, hơn thế còn có thể loại bỏ chúng. Nhìn từ góc độ tích cực, đây chính là nét đẹp của lòng khiêm hạ, nhún nhường. Xưa nay, mọi người đều xem đức tính này là hình ảnh tượng trưng cho bậc trí. Có được khiêm cung, bản ngã mới không bị nhấn chìm bởi những điều tốt đẹp khác, đồng thời ta cũng sẽ không bị trói buộc bởi tự ngã.

Khi kiêu ngạo nổi lên, chúng ta khó nhìn thấy được những mong muốn và ưu điểm của người khác, ngược lại còn hạ thấp họ để đưa bản thân mình lên cao. Tốt nhất hãy nhớ rằng: "Thậm chí những người xấu cũng có nhiều ưu điểm, bên cạnh đó, người tốt cũng có những khuyết điểm". Sau khi nhớ nghĩ như thế, chúng ta tập trung tư duy về vô thường, để rồi cuối cùng loại bỏ sạch tính tự phụ.

Chỉ cần trong tâm ta đủ khiêm hạ, thì những đức tính tốt khác như sự khen ngợi, lòng biết ơn và tâm tôn kính, v.v. đều được hiện hữu đồng thời với tâm ấy.

7. Tri túc (santutthi)

Tri túc có nghĩa là biết đủ với đời sống hiện tại. Còn người không biết đủ thì lúc nào cũng đòi hỏi mọi thứ nhiều hơn, đây chính là biểu hiện của lòng tham ái, vì họ cho rằng những vật chất ấy có khả năng mang đến đời sống hạnh phúc. Đầu tiên, hành giả cần phải nhổ sạch tham sân không thanh tịnh và lòng tham ái ích kỷ, như thế mới không để chúng ảnh hưởng đến những việc làm thiện lành, hay khiến cho hiệu dụng của tâm từ biến thành rắc rối, phức tạp đến mức phá hủy mọi thứ tốt đẹp. Tâm biết đủ sẽ giúp cho chúng ta có được sự an lạc với đời sống xuất ly.

Vậy làm sao để tu tâm biết đủ? Và tri túc có ảnh hưởng đến ước muốn tương lai không? Câu trả lời còn phải xem bạn có cần đời

sống xuất ly thế tục hay không, dù bạn muốn nhiều hay ít, thì tự khắc bạn sẽ đưa ra hành động phù hợp với tâm ấy. Tri túc biết đủ không phải chỉ vì đời sống xuất ly, mục đích chính là vừa không tham vừa chấp nhận được sự thật hiện tại của mình.

8. Dễ nuôi dưỡng (subharu)

Đức Phật thường hay khuyên dạy chúng Tỳ kheo không nên yêu cầu cư sĩ tại gia cúng nhiều vật phẩm, đây cũng chính là một trong những phương pháp để dưỡng nuôi tâm từ. Cho dù, nếu không được cúng dường vật phẩm, đôi khi hành giả sẽ gặp chút khó khăn về vật chất nhưng bù lại hành giả sẽ không mang phiền hà đến cho người khác. Đồng thời, khi cần giúp đỡ cũng không vì tính kiêu ngạo mà không dám thừa nhận mình đang cần sự trợ duyên từ người khác.

Con người chúng ta đôi khi cần phải biết cách nương tựa vào những người xung quanh mình, bởi vì không một cá thể nào có thể tồn tại độc lập, kể cả những ẩn sĩ trong rừng sâu thi thoảng vì một việc cấp bách nào đó mà cũng phải xuống núi. Mối quan hệ tốt đẹp giữa người với người không chỉ thể hiện ở việc ban cho ai điều gì đó, mà đôi khi chúng ta cũng phải biết khéo léo đón nhận, vì đây cũng là một trong những cách để mình tri ân. Do đó, nếu như đưa ra yêu cầu và mong muốn quá nhiều tất nhiên là, có vay thì có trả, đôi lúc chúng ta còn phải trả nhiều hơn. Lòng biết ơn sẽ sản sinh sự cảm kích và nó trợ duyên nối dài cho sợi dây tâm từ.

9. Chuyên chú vào một việc (appakicco)

Bất kỳ mối quan hệ nào cũng đều cần có thời gian để vun bồi, hơn nữa kết nối là một việc không phải dễ, niềm tin và sự tín nhiệm cũng cần được kiến lập từ từ theo thời gian. Muốn rải tâm từ cho người, trước tiên ta cần phải có thời gian kết nối cùng họ.

Cha mẹ thường bận rộn công việc để cho con cái tự chăm sóc bản thân, làm cho mối quan hệ ngày một trở nên xa cách. Hẳn nhiên, cha mẹ thường nghĩ rằng cố gắng kiếm thật nhiều tiền sẽ mang đến điều kiện vật chất cho con cái, thế nhưng như vậy chúng lại thiếu đi tình yêu thương, mà tình thương lại là một yếu tố vô cùng quan trọng để kết nối tình thân với nhau. Cũng vậy, thiền tập và trưởng dưỡng tâm từ cũng cần có thời gian.

Hành giả cần phải tinh tấn tham gia Thiền Quán trong một thời gian dài và liên tục thì mới nhanh chóng đạt được hiệu quả và tiến bộ. Phải biết khéo léo sắp xếp công việc thì mới có thời gian để tu

tập, đó cũng chính là nền tảng cơ bản của việc tri túc.

10. Sống tối giản (sallahukavutti)

Sống tối giản và tri túc có một vài nét tương đồng với nhau. Đôi khi không cần quá nuông chiều bản thân mình, làm được như vậy thì hành giả mới có thể giảm thiểu tâm tham muốn vật chất. Nếu con người không quá bận rộn với khối tài sản kếch xù, đời sống tinh thần sẽ giảm hẳn sự ưu lo dính mắc, từ đó mới có thể tự do tự tại dạo khắp nhân gian.

Hành giả với một đời sống tối giản, dù đến nơi nào cũng đều có thể thích nghi hoàn cảnh sống mới. Họ biết cách linh hoạt, khéo léo xử lý vấn đề, lợi mình lợi người và lợi cả hai. Từ đó ta thấy được phẩm chất này cũng phù hợp với tâm từ và nên trưởng dưỡng chúng.

11. Thanh tịnh sáu căn (santindriyo)

Sáu căn gồm mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý, những căn này đều là cửa ngõ của các ý niệm và chúng tạo nên đời sống hiện hữu của mỗi người. Ở đó, thông qua những hành động hợp hay không phù hợp với những chuẩn mực đạo đức để phản ánh. Trong quá trình trưởng dưỡng tâm trí, hành giả khéo bỏ những hành động bất thiện trói buộc thân tâm mình, từ đó giúp cho mỗi ý niệm và tâm an định trở nên tĩnh lặng. Như vậy, mới giúp cho hành giả đi vào định sâu.

Trong đạo Phật, Giới rất quan trọng, sau đó là Định và tiếp theo nữa là Tuệ. Hành giả chỉ có thể giữ gìn chính niệm bằng cách kiểm soát cũng như hạn chế phiền não sinh khởi, từ đó mới thành tựu được đường tu. Bởi vậy, hành giả phải nỗ lực Thiền Quán để tâm vắng lặng, tịch tĩnh, nhờ đó tâm từ mới phát triển mạnh mẽ hơn được và nhất là khiến cho phiền não không còn cơ hội để hiện khởi.

12. Thành thục (nipako)

Thành thục nghĩa là hiểu rõ cái gì là hợp thời và cái gì là không, từ đó mang đến lợi ích thiết thực, nhất là lĩnh vực tâm linh. Nếu chỉ có phát tâm và sinh khởi tâm từ thanh tịnh thôi vẫn chưa đủ. Ví dụ, đưa ra những thông tin mà người khác không cần thiết, sẽ khiến cho họ tức giận, còn đưa ra những thông báo sai lầm thì hậu quả khó mà tưởng tượng được. Có một vài người cảm thấy dễ dàng lợi dụng sự giúp đỡ của người khác, chúng ta cần phải biết cách bảo vệ bản thân và làm chủ chính mình.

Trong thời gian thực hành Thiền Rải Tâm Từ, hành giả nên tư duy về nghiệp duyên của chính mình, xem thử có phù hợp để trưởng dưỡng tâm từ hay không. Trong đời sống sinh hoạt hằng ngày, thành thục là việc rất cần thiết, khi phát triển Thiền Quán ở tầng định sâu hơn, đó chính là trí tuệ.

13. Không lỗ mãng (appagabbho)

Lỗ mãng là những hành động thô lỗ. Quá trình tu tập Thiền Quán giúp hành giả phát triển được cảnh giới nội tâm, tâm nhờ trải qua sự tinh lọc lắng đọng trở lại rồi được tịnh hóa vào tầng lớp sâu lắng hơn, từ đó hành giả không còn những cử chỉ hay lời nói thô lỗ nữa. Các thứ lớp của thiền định cũng đồng với Giới - Định - Tuệ. Luyện tập cho tâm không còn thô lỗ nữa, ít nhất giúp cho ta giảm trừ được phiền não. Bên cạnh đó, hành giả còn có thể trưởng dưỡng tâm thức ngày thêm vắng lặng và thanh tịnh hơn. Nếu quan sát biểu hiện bên ngoài, hành giả sẽ thấy được thành quả tu hành thông qua những hành động từ thân, miệng, ý đối với những người xung quanh. Thông thường, tâm từ càng mạnh, càng lớn, hành động càng tịnh hóa, càng nhẹ nhàng. Sự mềm mỏng, ôn hòa khi hành động không thô lỗ là vô cùng quan trọng, đây chính là thành quả do bản thân thiền sinh tích lũy lâu dài mà có được.

14. Không tham luyến đời sống thế tục (kulesu ananugiddho)

Thẳng thắn mà nói, tất cả chúng ta đều là hạng phàm phu và đang sống trong một đời sống thế tục, nhưng chỉ khác nhau ở chỗ tâm dính mắc nhiều hay ít mà thôi. Đôi khi điều này cũng được thể hiện rõ ở việc tâm ta có khởi tham ái và chấp thủ vào những thứ người khác đem đến cho mình hay không. Nếu ta không khéo điều tiết lại, những hành động này lâu ngày có thể sẽ khiến cho đối phương phản cảm. Khi hành giả khởi tâm chấp trước, tâm từ sẽ bị ô nhiễm. Lúc ấy, sự thần kỳ tốt đẹp mất đi và phiền não cũng bắt đầu trỗi dậy theo sau đó.

15. Không dễ dàng phạm phải bất kỳ lỗi lầm nhỏ nhặt nào mà bậc trí đã khiển trách (Na ca khuddamācare kiñci, yena viññū pare upavadeyyum)

Bậc trí thường khiển trách tất cả những việc làm bất thiện, cho dù là việc bất thiện ấy có vi tế đến đâu thì cũng phá hủy đi sự thuần tịnh nơi tâm. Tất cả những ác hạnh, dù là rất nhỏ, tuy không thấy được nhưng không được xem thường chúng. Hành giả hết sức cẩn thận để tránh gặp phải lỗi lầm. Hơn nữa, hành giả cần phải giữ gìn

chính niệm đối với thân hành, đồng thời bảo vệ sáu căn, những điều này đối với việc phát khởi tâm từ vô cùng quan trọng.

Mong cho tất cả chúng sinh bình an hạnh phúc (Sabbe sattā bhavantu sukhitattā)!

Bao gồm tất cả các loài chúng sinh (Ye keci pāṇabhūtatthi).

Những loài yếu đuối hay mạnh mẽ, v.v. tất cả đều không sót (Tasā vā thāvarā vanavasesā);

Những loài hoặc dài, hoặc thô, hoặc trung tính, v.v. (Dīghā vā ye va mahantā majjhimā);

Những loài hoặc nhỏ, hoặc ngắn, hoặc béo, hoặc gầy, v.v. (Rassakā anukathūlā);

Những loài hoặc gần, hoặc xa, v.v. (Ye va dūre vasanti avidūre);

Những loài hoặc đã sinh, hoặc còn trong bào thai, v.v. (Bhātā va sambhavesī va);

Mong cho tất cả chúng sinh bình an hạnh phúc (Sabbe sattā bhavantu sukhitattā)!

Mong cho mọi người không lừa dối lẫn nhau (Na paro param nikubbetha)!

Cũng không xem thường nhau (Nātimaññetha katthaci nam kiñci);

Không phẫn nộ, cũng không có niệm ác đối với mọi người (Byārosanā patighasaññā);

Cũng không vui mừng vì người khác chịu khổ (Nāññamaññassa dukkhamiccheyya);

Giống như mẹ hiền nhớ nghĩ đến con thơ (Mātā yathā niyam puttam);

Không tiếc thân mạng mình (Āyusā ekaputtamanurakkhe).

Mong cho mọi người phát tâm từ vô lượng đối với tất cả chúng sinh (Evampi sabbabhūtesu)!

Mong cho tâm từ bi mở rộng (Mānasam bhāvaye aparimāṇam)!

Tâm từ bi vô lượng rộng khắp trần gian (Mettañca sabbalokasmi);

Từ phương Trên, phương Dưới cho đến khắp mười phương (Uddham adho ca tiriyañca);

Không có chướng ngại, sân nhuế, hận thù (Asambādham averamasapattam).

Cho dù đi, đứng, nằm, ngồi (Titttham caram nisinno va sayāno va);

Mỗi thời đều tỉnh thức (Yāva tāssa vigatamiddho);

Đều giữ gìn chính niệm và tâm từ (Etam satim adhiṭṭheyya);

Xây dựng đời sống an bình giữa thế gian (Brahmametam vihāramidhamāhu).

NĂM ĐIỀU LƯU Ý

Sau khi Đức Phật dạy chúng đệ tử phương pháp trưởng dưỡng đạo đức, Ngài còn hướng dẫn cách rải tâm từ cho các loài hữu tình, nhằm để phát khởi tâm từ vô lượng phổ biến khắp nơi. Hành giả có thể vận dụng bất kỳ phương pháp nào để thực hành Thiền Rải Tâm Từ. Sau cùng, Thế Tôn khuyên răn chúng đệ tử chớ rơi vào tà kiến bằng cách kiến lập chính kiến, như vậy mới có thể quán chiếu sâu sắc, đồng thời tìm cầu con đường liễu sinh thoát tử rốt ráo. Đức Phật đã từng dạy năm việc như sau:

1. Phương pháp hành trì

Trong phần trước đã giới thiệu một cách giản lược về phương pháp Thiền Rải Tâm Từ, về chi tiết có thể tham khảo thêm *Thanh tịnh đạo luận (Visuddhimagga)* của Tôn giả Phật Âm (Buddhaghosa), trong đó Tôn giả đã dựa vào kinh điển để trình bày các phương pháp một cách cụ thể nhất.

2. Tinh tấn tu hành

Nhìn từ sự chuyên cần tinh tấn Thiền Quán, hành giả mới có thể hiểu rõ được là không đưa đến lợi ích gì nếu chỉ nói suông mà không thực hành, vì đây không chỉ là sự nghiên cứu về mặt tri thức. Bất luận là thực tập hằng ngày hay là thiền quán hành giả

đều phải đầu tư nhiều thời gian và tâm huyết, nhất là trong việc tu định thì càng cần thiết hơn. Do đó, thiền bao gồm cả bốn oai nghi "đi, đứng, nằm, ngồi". Bên cạnh đó, sự kiên trì tinh tấn là rất quan trọng.

3. Loại trừ tà kiến

4. Nuôi dưỡng chính kiến

5. Bước vào Thánh đạo

Ba điểm trên sẽ được phân tích kỹ hơn ở chương Thiền Rải Tâm Từ và Thiền Quán.

PHÂN TÍCH KINH VĂN

Nội dung đạo đức được đề cập trong bài *Kinh Rải Tâm Từ* được tổng kết như sau:

1. Mục tiêu

Mong muốn đạt được cảnh giới tịch tĩnh, vắng lặng.

2. Đức tính

a) Năng lực (sakka)

b) Thẳng thắn (uju)

c) Hết sức thẳng thắn (suhuju)

d) Uyển chuyển (suvaco)

e) Nhu nhuyến (mudu)

f) Khiêm cung (anatimānī)

g) Tri túc (santutthi)

h) Dễ nuôi dưỡng (subharu)

i) Chuyên chú vào một việc (appakicco)

j) Sống tối giản (sallahukavutti)

k) Thanh tịnh sáu căn (santindriyo)

l) Thành thục (nipako)

m) Không lỗ mãng (appagabbho)

n) Không tham luyến đời sống thế tục (kulesu ananugiddho)

o) Không dễ dàng phạm phải bất kỳ lỗi lầm nhỏ nhặt nào mà bậc trí đã khiển trách (na ca khuddamācare kiñci, yena viññū pare upavadeyyum).

3. Hành động

a) Rải tâm từ cho tất cả chúng sinh (phương pháp).

b) Thiền Quán trong mọi hoàn cảnh (tinh tấn).

4. Quán chiếu hành vi

a) Không rơi vào tà kiến.

b) Đủ đầy trí tuệ.

c) Không còn tái sinh.

Hành giả có thể đưa một số phẩm hạnh đạo đức liên kết với phương pháp thiền tập. Ví dụ đức tính "tri túc" (2g) là đức tính tốt đẹp hay nền tảng của các cặp phẩm hạnh "dễ nuôi dưỡng" (2h), "sống đời tối giản" (2j), "không tham luyến đời sống thế tục" (2n).

Khi "không lỗ mãng" (2m), hành giả sẽ trở nên "uyển chuyển" (2d), "nhu nhuyến" (2e), "khiêm cung" (2f).

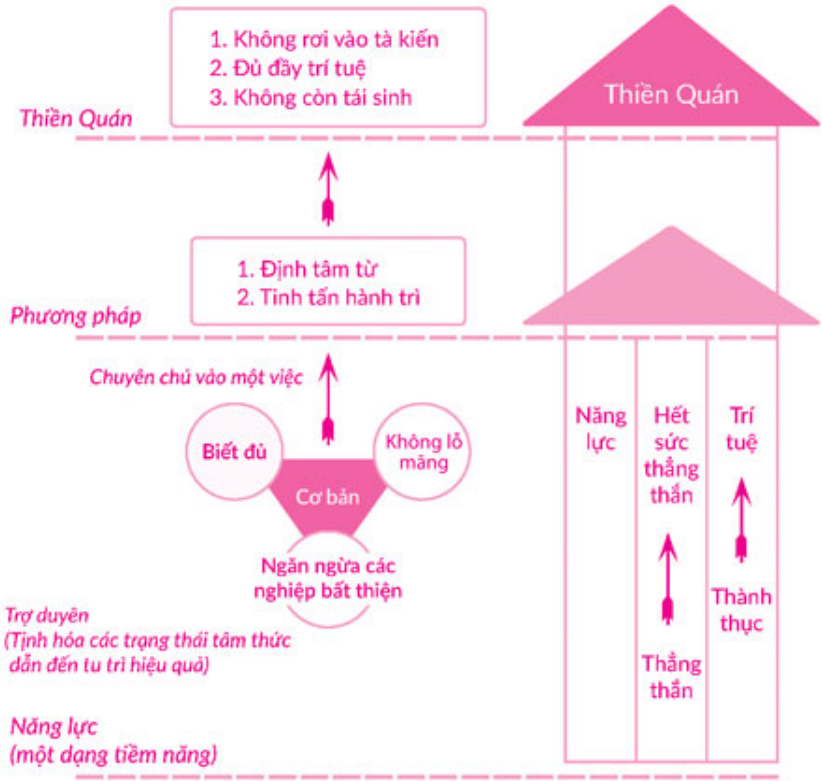
"Ngăn ngừa ba nghiệp bất thiện" (20) và "Thanh tịnh sáu căn" (2k), cơ bản là tương đồng với nhau, phía trước là hướng vào thân nghiệp, còn nội dung phần sau tương đối rộng.

Ba nhóm phẩm chất đạo đức vừa nêu trên đều là nền tảng cơ bản giúp hành giả dễ dàng trưởng dưỡng tâm từ.

Còn những đặc tính khác như "năng lực" (2a), "thẳng thắn" (2b), "hết sức thẳng thắn" (2c) dường như đều có thể ứng dụng với toàn bộ quá trình thiền tập. Trong đó (2b) và (2c) được hình thành từ (2a). "Thành thục" (2l) cũng hình thành từ những bước ứng dụng như trên.

Duy chỉ có "chuyên chú vào một việc" (2i) là chưa được đề cập đến ở đây, vì đức tính này không chỉ là tiền đề của tri túc (đối với nhu cầu của thế gian) mà còn cần nhiều thời gian để tu tập Thiền Quán.

Biểu đồ tóm tắt



Từ biểu đồ tóm tắt ở trên, ta thấy được một số điểm trọng yếu như sau:

1. Tịch tĩnh, vắng lặng là điều kiện cần thiết để trưởng dưỡng tâm thiện;

2. Một khi nội tâm được tịnh hóa rồi thì tâm sẽ trở nên nhu nhuyến, đồng thời mang đến cho tâm từ sức hấp dẫn thù thắng, định lực và hạnh phúc;

3. Biết tri túc sẽ được nhiều thuận duyên để tu tập Thiền Quán như: thời gian và tỉnh thức.

4. Thành thục, chín muồi là ánh sáng chiếu tỏ quá trình tu tập.

Thiền rải tâm từ và thiền quán

Nếu như hành giả muốn tìm được sự giải thoát rốt ráo từ trong biển khổ sinh, lão, bệnh, tử, ưu buồn, khổ não thì phải tu Thiền Quán, từ đó mới có thể chứng được thực tướng cứu cánh và sự vắng lặng, tịch tĩnh. Tuy rằng tất cả đối tượng và kết quả đem lại của Thiền Rải Tâm Từ và Thiền Quán không giống nhau, nhưng hẳn nhiên cả hai có thể tạo thành một tổ hợp mang đến nhiều thuận duyên cho hành giả. Nghĩa là hành giả vừa có thể thuần thục Thiền Quán lại thạo rõ được Thiền Rải Tâm Từ. Đương nhiên kiên trì hành thiền là yếu tố quan trọng giúp hành giả mở ra cánh cửa giải thoát.

Phần sau cùng của Kinh Rải Tâm Từ đề cập đến Thiền Quán:

1. Không rơi vào tà kiến;

2. Đủ đầy trí tuệ;

3. Không còn tái sinh.

Tà kiến tức là chỉ những quan điểm trái ngược với thực tướng. Ví dụ như cho rằng vô thường là thường, lấy khổ làm vui, vô ngã tức hữu ngã. Kỳ thực, Tam cộng tướng hay còn gọi là Tam pháp ấn (Vô thường, Khổ, Vô ngã) chủ yếu dùng những ngôn ngữ khác nhau để chuyển tải những thực tướng không thể nói, không thể nghĩ bàn, nhằm để mọi người dễ hiểu hơn. “Kiến” (ditthi) là những quan điểm chỉ cho những ý kiến hay nhận xét lệch lạc đối với những vấn đề nghiêm trọng. Tất cả nhằm nhấn mạnh những tín ngưỡng không đúng, đồng thời cứng nhắc và làm ảnh hưởng đến ba nghiệp nơi thân, miệng và ý. Đây vốn là những vấn đề quan trọng đối với việc tu tâm và hành nghiệp. Nếu như vẫn còn tà kiến thì không thể chứng ngộ được.

Đôi lúc bạn sẽ phải ngạc nhiên khi phát hiện ra rằng người đạt được tâm từ sâu đôi khi vẫn còn tà kiến. Một hành giả nếu chưa

trải qua quá trình Thiền Quán thì cho dù là nhà tư tưởng, nhà lý luận giỏi khi phân tích khái niệm cũng có những tư duy và kết luận sai lầm. Đó là vì chân lý ở tầng thứ sâu sẽ vượt trên cả khái niệm, lúc này cần phải có tuệ giác nhạy bén trực tiếp thể nghiệm, may ra mới có thể chứng ngộ được.

Nhưng những điều vừa nêu không thể ngăn chặn chúng ta dùng tâm từ bi và một trái tim ấm để lan tỏa việc thiện lành, đây chỉ là mảng khuyết của phần liễu ngộ thực tướng ở tầng sâu mà thôi. Định sâu của tâm từ cũng sản sinh từ khái niệm, chúng ta có thể sẽ đưa ra những kết luận mang tính hư vọng, cho rằng những thể nghiệm đó là chân lý tuyệt đối, cho nên phải luôn tỉnh thức, đồng thời phải chú tâm và cẩn thận để không rơi vào tà kiến.

"Trí kiến" ở đây là chỉ cho "quán trí", tức là nhờ chứng ngộ thực tướng mà hiểu rõ bản chất vấn đề, điểm chính ở đây là "vô ngã", là bộ phận thường khiến con người hiểu sai. Quan điểm "vô ngã" với ý nghĩa xóa bỏ những quan niệm tiêu cực về tự ngã thường tồn hay thân tâm bất biến, đồng thời nó cũng hàm chứa cả mặt tích cực, nghĩa là sự hiển hiện của vạn pháp tự nhiên. Tướng trạng của nó đều được trải nghiệm trực tiếp thông qua giác tri thanh tịnh. Chỉ cần có được giác tri sâu sắc thì sự thể nghiệm càng uyên thâm. Do đề tài vừa nêu đã vượt ra ngoài phạm vi của quyển sách, nên ở đây tôi chỉ có thể trình bày sơ lược như sau: Phương pháp Thiền Quán, chính là "rõ biết quán chiếu", cho đến khi hoàn toàn chứng ngộ, vượt qua khỏi sinh tử thì cũng chính ngay đó chuyển hóa được sinh tử luân hồi, tịnh hóa hoàn toàn phiền não và cuối cùng đạt được giải thoát.

Vậy làm sao để thực hành cùng lúc giữa Thiền Rải Tâm Từ và Thiền Quán? Dường như có sự mâu thuẫn nội dung giữa Thiền Quán với Thiền Rải Tâm Từ? Còn nhớ có người hỏi tôi: "Nếu như sự nhìn thấy tất cả mọi thứ chỉ là hiện tượng, hoặc chỉ là thực tướng, thì xem ra tâm từ rất thô và nông cạn, vậy thì mục đích Thiền Rải Tâm Từ là gì?"

Thực tế là đối tượng quán chiếu của Thiền Rải Tâm Từ hay Thiền Quán không thể xuất hiện cùng lúc trong tâm, đây cũng chính là điểm khác biệt giữa hai loại thiền pháp vừa nêu. Đối tượng của Thiền Rải Tâm Từ là khái niệm về một đối tượng nào đó (tức cá nhân), còn với Thiền Quán là thực tướng (tức là tự tướng của sắc pháp và danh pháp hoặc là tam pháp ấn). Nhưng mỗi khi chúng ta nghĩ rằng khái niệm đến từ thực tướng, như vậy cả hai đều hàm chứa tính quan trọng và có ý nghĩa đặc biệt.

Khái niệm và thực tướng giống như hai tầng lớp hoặc là hai lối đi, khái niệm chỉ cho con người sống trong cõi thế, còn thực tướng chính là kỹ năng vận hành của mỗi cá nhân trong đời sống thế tục. Thế nên, ta không thể nào chia tách thành hai thể riêng biệt được.

Ví dụ khi hành giả tu tập Thiền Quán, học đến nhân vô ngã[1], và tất cả chỉ là quá trình, nếu như hướng về đời sống thế tục, điều này không có chút ý nghĩa nào cả. Nhưng trải qua một thời gian, chúng ta mới phát hiện ra rằng tâm từ mạnh hơn nhiều so với lúc trước. Điều này có được là do Thiền Quán mang đến cho tâm hành giả một sự tịch tĩnh và vắng lặng. Kỳ thật đây là tâm từ đối với bản thân, sau khi tâm từ đã được lan tỏa đầy khắp tự thân thì hành giả mới tiếp tục rải tâm từ cho những người khác.

---

[1] Nhân vô ngã: Thân và tâm của chúng sinh đều do Ngũ uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức) hợp thành, đều bị vô thường chỉ phối, do đó không có một chủ thể nào là bất biến cả.

Bước tiếp theo, chúng ta đều là một bộ phận trong quá trình tiến hóa của thiên nhiên, cho nên có thể nhìn thấy được tiềm năng và sự lương thiện của người khác. Giữa mỗi cá nhân chẳng phải khác biệt lớn như chúng ta đã thấy. Hiểu như thế sẽ làm cho tâm từ của chúng ta biến mãn khắp nơi.

Vấn đề thứ hai, một vấn đề tương đối thực tế, đó chính là làm sao để dung hòa được hai phương pháp Thiền Quán và Thiền Rải Tâm Từ. Cơ bản có ba cách như sau:

1. Trước tiên nên tu Thiền Rải Tâm Từ, sau đó tu Thiền Quán;

2. Tu Thiền Quán trước, sau đó thực hành Thiền Rải Tâm Từ để trợ duyên;

3. Thực hành Thiền Quán và Thiền Rải Tâm Từ cùng lúc.

Mỗi một cách thức thiền tu sẽ được giải thích rõ phía sau:

Cách thức thứ nhất có thể nảy sinh vấn đề: "Trước khi chuyển đổi qua Thiền Quán, thì tâm từ đạt đến trình độ như thế nào?" Câu trả lời ít nhất phải đạt được Cận hành định, nhờ đó năm triền cái mới không sinh khởi. Đây chính là nền tảng căn bản của Thiền Quán. Nếu như dư dả thời gian, ta sẽ thực hành Thiền Rải Tâm Từ chuyên sâu hơn nữa.

Đối với cách thứ hai, khi hành giả hiểu rõ về Thiền Quán đến một trình độ nhất định thì có thể chuyển đổi sang Thiền Rải Tâm Từ. Ở đây đặt ra giả thiết rằng hành giả đã đạt đến quán trí thứ tư trong mười sáu pháp quán trí: Sinh diệt tùy quán trí. Nhưng nếu như hành giả đã thành tựu được một số kỹ năng, phương pháp luyện tập căn bản thì chuyển qua Thiền Rải Tâm Từ cũng được. Thực tế khi tu tập Thiền Chỉ, hành giả khó tránh khỏi "rơi vào tà kiến" hoặc là đắm chìm trong "mười loại quán nhiễm"[1].

---

[1] Mười loại quán nhiễm: 1. Ánh sáng; 2. Trí; 3. Vui mừng; 4. Khinh an; 5. Lạc; 6. Thắng giải; 7. Thôi thúc; 8. Hiện khởi; 9. Xả; 10. Dục.

Có nhiều phương pháp khác nhau, nếu cảm thấy phù hợp, thích ứng thì có thể thay đổi giữa Thiền Quán với Thiền Rải Tâm Từ. Nhưng tôi khuyên quý hành giả, trong giai đoạn này, chúng ta chỉ nên chuyên tu một thiền pháp. Và dường như trong rừng thiền thì việc đồng thời thực hành hai loại thiền pháp có vẻ dễ dàng hơn. Như vậy, hành giả phải nắm bắt được nền tảng căn bản của một trong hai thiền pháp, để tránh khỏi xung đột. Nếu muốn tránh sự xung đột sâu hơn, hành giả cần phải có quyết định sáng suốt cụ thể và rõ ràng đối với nhân duyên, điều kiện và thời gian của việc Thiền Quán. Có như vậy mới tránh khỏi phát sinh vấn đề khi thay đổi pháp tu, uyển chuyển thay đổi vốn dĩ là một nghệ thuật cần phải học tập.

Mặt quan trọng khác nữa là khi Thiền Rải Tâm Từ cần phải bảo đảm việc duy trì chính niệm. Nói cách khác, có nghĩa là nếu như khi Thiền Quán đủ sâu và đã có được thói quen tốt, chính niệm sẽ tự xuất hiện trong lúc đang thực hành Thiền Rải Tâm Từ. Thoạt nghe có vẻ như mâu thuẫn, nhưng sự thật tâm chúng ta đủ khả năng chuyển đổi hai phương pháp thiền với nhau một cách nhanh chóng và suôn sẻ.

Đối với những vị thiền sinh mới mà nói, một khi đã học được cả hai kỹ thuật thiền tập thì mới gặp phải vấn đề vừa nêu. Ở đây, chủ yếu chỉ cho quá trình đã trải qua sự huấn luyện bài bản về một loại thiền pháp trong suốt thời gian tham gia khóa thiền.

Về phần thiền tập mỗi ngày, vì không cần phát khởi định sâu, nên hành giả có thể tự chọn cho mình một phương pháp thiền phù hợp. Ví dụ trong thời gian một tiếng, hành giả nên Thiền Rải Tâm Từ khoảng mười lăm phút, thời gian còn lại thì Thiền Quán cũng được. Bên cạnh đó, cũng có thể tùy nghi thay đổi, miễn sao cảm thấy thoải mái và an yên là được.

Ngoài ra, nếu cảm thấy Thiền Rải Tâm Từ đã dần thành thói quen thì hành giả nên tiếp tục duy trì. Bên cạnh đó, hành giả cũng có thể sắp xếp thời khóa buổi sáng chuyên Thiền Rải Tâm Từ và buổi tối chuyên về Thiền Quán, hoặc ngược lại, tùy theo sở thích của mỗi người.

Nhưng có một điều cần phải lưu ý là trước khi muốn thay đổi phương pháp, hành giả cần phải tự mình đưa ra quyết định rõ ràng và không được thay đổi lung tung.

Qua nhiều năm quan sát thực tiễn, tôi phát hiện có những thiền sinh chỉ muốn chuyên về Thiền Rải Tâm Từ không thôi. Ở đây có một yếu tố cần được nhìn lại, đó chính là trình độ căn cơ và nhu cầu thực tế của mỗi người. Nếu vị nào tâm sân hận còn nhiều hay chưa làm chủ được cảm xúc, nên chuyên về Thiền Rải Tâm Từ. Nhờ vào sự nỗ lực thực hành thường xuyên, chắc chắn các mối quan hệ xã giao của vị ấy cũng sẽ được cải thiện rất nhiều. Ở giai đoạn sơ cơ, chúng ta không vội bởi vì trước sau gì cũng cần phải bước vào con đường Thiền Quán, sau đó hành giả mới có thể giải thoát sinh tử được.

Vì vậy, "Vipassanā mới là phương pháp hữu hiệu duy nhất đưa hành giả trở về với ngôi nhà chân chính thuộc về mình và ngôi nhà ấy luôn hiện hữu trạng thái vắng lặng, tịch tĩnh..."

Phụ lục

KINH GIÁO THỌ THI CA LA VIỆT (SIGĀLOVĀDA SUTTA)[1]

---

[1] Hòa thượng Thích Minh Châu dịch, Kinh Trường bộ II, Kinh Giáo Thọ Thi Ca La Việt, Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam, Nxb. TP.HCM, 1991, trang 529 - 547.

Như vậy tôi nghe:

1. Một thời Thế Tôn sống ở Rājagaha (Vương Xá thành), tại Veluvana (Trúc Lâm), Kalandakanivāpa (chỗ tìm ăn của loài sóc). Lúc bấy giờ, Singālaka (Thi-ca-la-việt), Gia chủ tử, dậy sớm, ra khỏi thành Vương Xá, với áo thấm nước, với tóc thấm nước, chấp tay đảnh lễ các phương hướng, hướng Đông, hướng Nam, hướng Tây, hướng Bắc, hướng Hạ, hướng Thượng.

2. Rồi Thế Tôn buổi sáng đắp y, cầm y bát vào thành Vương Xá khất thực. Thế Tôn thấy Singālaka, Gia chủ tử, dậy sớm, ra khỏi thành Vương Xá, với áo thấm nước, với tóc thấm nước, chấp tay đảnh lễ các phương hướng, hướng Đông, hướng Nam, hướng Tây, hướng Bắc, hướng Hạ, hướng Thượng. Thấy vậy Ngài nói với Singālaka, Gia chủ tử:

- Này Gia chủ tử, vì sao ngươi dậy sớm, ra khỏi thành Vương Xá, với áo thấm ướt, với tóc thấm ướt chấp tay đảnh lễ các phương hướng, hướng Đông... hướng Thượng?

- Bạch Thế Tôn, thân phụ con khi gần chết có dặn con: "Này con thân yêu, hãy đảnh lễ các phương hướng". Bạch Thế Tôn, con kính tín, cung kính, tôn trọng, đảnh lễ lời nói của thân phụ con, buổi sáng dậy sớm, ra khỏi thành Vương Xá, với áo thấm ướt, với tóc

thấm ướt, chấp tay đảnh lễ các phương hướng, hướng Đông... hướng Thượng.

- Này Gia chủ tử, trong luật pháp của bậc Thánh, lễ bái sáu phương không phải như vậy.

- Bạch Thế Tôn, trong luật pháp của bậc Thánh, thế nào là lễ bái sáu phương? Bạch Thế Tôn, trong luật pháp của bậc Thánh, đảnh lễ sáu phương phải như thế nào? Lành thay! Thế Tôn hãy giảng pháp ấy cho con!

- Này Gia chủ tử, hãy nghe và suy nghiệm kỹ, Ta sẽ giảng.

- Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

Singālaka, Gia chủ tử vâng lời Thế Tôn. Thế Tôn giảng như sau:

3. - Này Gia chủ tử, đối với vị Thánh đệ tử, bốn nghiệp phiền não được diệt trừ, không làm ác nghiệp theo bốn lý do, không theo sáu nguyên nhân để phung phí tài sản. Vị này, nhờ từ bỏ mười bốn ác pháp, trở thành vị che chở sáu phương; vị này đã thực hành để chiến thắng hai đời, vị này đã chiến thắng đời này và đời sau. Sau khi thân hoại mạng chung, vị này sanh ở thiện thú, Thiên giới.

Thế nào là bốn nghiệp phiền não đã được diệt trừ? Này Gia chủ tử, đó là nghiệp phiền não sát sanh, nghiệp phiền não trộm cắp, nghiệp phiền não tà dâm, nghiệp phiền não nói láo. Bốn nghiệp phiền não này đã được trừ diệt.

Thế Tôn thuyết giảng như vậy.

4. Thiện Thệ thuyết giảng xong, bậc Đạo Sư lại giảng thêm:

Sát sanh và trộm cắp,

Nói láo, lấy vợ người,

Kẻ trí không tán thán,

Những hạnh nghiệp như vậy.

5. Thế nào là không làm ác nghiệp theo bốn lý do? Ác nghiệp làm do tham dục, ác nghiệp làm do sân hận, ác nghiệp làm do ngu si, ác nghiệp làm do sợ hãi. Này Gia chủ tử, vì vị Thánh đệ tử không tham dục, không sân hận, không ngu si, không sợ hãi, nên không làm ác nghiệp theo bốn lý do.

Thế Tôn thuyết giảng như vậy.

6. Thiện Thệ thuyết giảng xong, bậc Đạo Sư lại giảng thêm:

Ai phản lại Chánh pháp,

Vì tham, sân, bố, si,

Thanh danh bị sứt mẻ

Như mặt trăng đêm khuyết.

Ai không phản Chánh pháp,

Vì tham, sân, bố, si,

Thanh danh được tròn đủ,

Như mặt trăng đêm đầy.

7. Thế nào là không theo sáu nguyên nhân phung phí tài sản? Này Gia chủ tử, đam mê các loại rượu là nguyên nhân phung phí tài sản. Du hành đường phố phi thời là nguyên nhân phung phí tài sản. La cà đình đám hý viện là nguyên nhân phung phí tài sản. Đam mê cờ bạc là nguyên nhân phung phí tài sản. Giao du ác hữu là nguyên nhân phung phí tài sản. Quen thói lười biếng là nguyên nhân phung phí tài sản.

8. Này Gia chủ tử, đam mê các loại rượu có sáu nguy hiểm: Tài sản hiện tại bị tổn thất, đấu tranh tăng trưởng, bệnh tật dễ xâm nhập, thương tổn danh dự, để lộ âm tàng, và thứ sáu là trí lực tổn hại. Này Gia chủ tử, đam mê các loại rượu có sáu nguy hiểm như vậy.

9. Này Gia chủ tử, du hành đường phố phi thời có sáu nguy hiểm: Tự mình không được che chở hộ trì, vợ con không được che chở hộ trì, tài sản không được che chở hộ trì, bị tình nghi là tác giả các ác sự, nạn nhân các tin đồn thất thiệt, tự rước vào thân nhiều khổ não. Này Gia chủ tử, du hành đường phố phi thời có sáu nguy hiểm như vậy.

10. Này Gia chủ tử, la cà đình đám ký viện có sáu nguy hiểm: Luôn luôn tìm xem chỗ nào có múa, chỗ nào có ca, chỗ nào có nhạc, chỗ nào có tán tụng, chỗ nào có nhạc tay, chỗ nào có trống. Này Gia chủ tử, la cà đình đám ký viện có sáu nguy hiểm như vậy.

11. Này Gia chủ tử, đam mê cờ bạc có sáu nguy hiểm: Nếu thắng thì sanh oán thù, nếu thua thì tâm sanh sầu muộn, tài sản hiện tại

bị tổn thất, tại hội trường (pháp đình) lời nói không hiệu lực, bằng hữu đồng liêu khinh miệt, vấn đề cưới gả không được tín nhiệm vì người đam mê cờ bạc không xứng để có vợ. Này Gia chủ tử, đam mê cờ bạc có sáu nguy hiểm như vậy.

12. Này Gia chủ tử, thân cận các ác hữu có sáu nguy hiểm: Những kẻ cờ bạc, loạn hành, nghiện rượu, những kẻ trá ngụy, lường gạt, bạo động là những người bạn, là những thân hữu của người ấy. Này Gia chủ tử, thân cận ác hữu có sáu nguy hiểm như vậy.

13. Này Gia chủ tử, quen thói lười biếng có sáu nguy hiểm: "quá lạnh", không làm việc; "quá nóng", không làm việc; "quá trễ", không làm việc; "quá sớm", không làm việc; "tôi đói quá", không làm việc; "tôi quá no", không làm việc. Trong khi những công việc phải làm lại không làm. Tài sản chưa có không xây dựng lên, tài sản có rồi bị tiêu thất. Này Gia chủ tử, quen thói lười biếng có sáu nguy hiểm như vậy.

Thế Tôn thuyết giảng như vậy.

14. Thiện Thệ thuyết giảng xong, bậc Đạo Sư lại giảng thêm:

Có bạn gọi bạn rượu,

Có bạn, bạn bằng mồm,

Bạn lúc thật hữu sự,

Mới xứng danh bạn bè.

Ngủ ngày, thông vợ người,

Ưa đấu tranh, làm hại,

Thân ác hữu, xan tham,

Sáu sự não hại người.

Ác hữu, ác bạn lữ,

Ác hạnh, hành ác xứ,

Đời này cả đời sau,

Hai đời, người bị hại.

Cờ bạc và đàn bà,

Rượu chè, múa và hát,

Ngủ ngày, đi phi thời,

Thân ác hữu, xan tham,

Sáu sự não hại người.

Chơi xúc xắc, uống rượu,

Theo đuổi đàn bà người,

Lẽ sống của người khác,

Thân cận kẻ hạ tiện,

Không thân cận bậc trí,

Người ấy tự héo mòn,

Như trăng trong mùa khuyết.

Rượu chè không tiền của,

Khao khát, tìm tửu điếm,

Bị chìm trong nợ nần,

Như chìm trong bồn nước,

Mau chóng tự hại mình,

Như kẻ mất gia đình.

Ai quen thói ngủ ngày,

Thức trọn suốt đêm trường,

Luôn luôn say sướt mướt,

Không thể sống gia đình.

Ở đây ai hay than

Ôi quá lạnh, quá nóng,

Quá chiều, quá trễ giờ,

Sẽ bỏ bê công việc,

Lợi ích, điều tốt lành,

Bị trôi dạt một bên.

Ai xem lạnh và nóng,

Nhẹ nhàng hơn cỏ lau,

Làm mọi công chuyện mình,

Hạnh phúc không từ bỏ.

15. Này Gia chủ từ, có bốn hạng người phải xem không phải bạn, dầu tự cho là bạn: Người vật gì cũng lấy phải được xem không phải bạn, dầu tự cho là bạn; người chỉ biết nói giỏi phải được xem không phải bạn, dầu tự cho là bạn; người khéo nịnh hót phải được xem không phải bạn, dầu tự cho là bạn; người tiêu pha xa xỉ phải được xem không phải bạn, dầu tự cho là bạn.

16. Này Gia chủ tử, có bốn trường hợp người vật gì cũng lấy phải được xem không phải bạn, dầu tự cho là bạn: Người vật gì cũng lấy, cho ít xin nhiều, vì sợ mà làm, làm vì mưu lợi cho mình. Này Gia chủ tử, như vậy là bốn trường hợp người vật gì cũng lấy phải được xem không phải bạn, dầu tự cho là bạn.

17. Này Gia chủ tử, có bốn trường hợp, người chỉ biết nói giỏi phải được xem không phải bạn, dầu tự cho là bạn: Tỏ lộ thân tình việc đã qua; tỏ lộ thân tình việc chưa đến; mua chuộc cảm tình bằng sáo ngữ; khi có công việc, tự tỏ sự bất lực của mình. Này Gia chủ tử, như vậy là bốn trường hợp, người chỉ biết nói giỏi phải được xem không phải bạn, dầu tự cho là bạn.

18. Này Gia chủ tử, có bốn trường hợp, kẻ nịnh hót phải được xem không phải bạn, dầu tự cho là bạn: Đồng ý các việc ác; không đồng ý các việc thiện; trước mặt tán thán; sau lưng chỉ trích. Này Gia chủ tử, như vậy là bốn trường hợp kẻ nịnh hót phải được xem không phải bạn, dầu tự cho là bạn.

19. Này Gia chủ tử, có bốn trường hợp, người tiêu pha xa xỉ phải được xem không phải bạn, dầu tự cho là bạn: Là bạn khi mình đam mê các loại rượu; là bạn khi mình du hành đường phố phi thời; là bạn khi mình la cà đình đám hý viện; là bạn khi mình đam mê cờ bạc. Này Gia chủ tử, như vậy có bốn trường hợp, người tiêu pha xa xỉ phải được xem không phải bạn, dầu tự cho là bạn.

Thế Tôn thuyết giảng như vậy.

20. Thiện Thệ thuyết giảng xong, bậc Đạo Sư lại giảng thêm:

Người bạn gì cũng lấy,

Người bạn chỉ nói giỏi,

Người nói lời nịnh hót,

Người tiêu pha xa xỉ.

Cả bốn, không phải bạn,

Biết vậy, người trí tránh,

Như đường đầy sợ hãi.

21. Này Gia chủ tử, bốn loại bạn này phải được xem là bạn chân thật: Người bạn giúp đỡ phải được xem là bạn chân thật; người bạn chung thủy trong khổ cũng như trong vui phải được xem là bạn chân thật; người bạn khuyên điều lợi ích phải được xem là bạn chân thật; người bạn có lòng thương tưởng phải được xem là bạn chân thật.

22. Này Gia chủ tử, có bốn trường hợp, người bạn giúp đỡ phải được xem là bạn chân thật: Che chở cho bạn khi bạn vô ý phóng dật; che chở của cải cho bạn khi bạn vô ý phóng dật; là chỗ nương tựa cho bạn khi bạn sợ hãi; khi bạn có công việc sẽ giúp đỡ cho bạn của cải gấp hai lần những gì bạn thiếu. Này Gia chủ tử, như vậy có bốn trường hợp, người bạn giúp đỡ phải được xem là người bạn chân thật.

23. Này Gia chủ tử, có bốn trường hợp, người bạn chung thủy trong khổ cũng như trong vui phải được xem là người bạn chân thật: Nói cho bạn biết điều bí mật của mình; giữ gìn kín điều bí mật của bạn; không bỏ bạn khi bạn gặp khó khăn; dám hy sinh thân mạng vì bạn. Này Gia chủ tử, như vậy có bốn trường hợp, người bạn chung thủy trong khổ cũng như trong vui phải được xem là người bạn chân thật.

24. Này Gia chủ tử, có bốn trường hợp, người bạn khuyên điều lợi ích phải được xem là người bạn chân thật: Ngăn chận bạn không làm điều ác; khuyến khích bạn làm điều thiện; cho bạn nghe điều bạn chưa nghe; cho bạn biết con đường lên cõi chư Thiên. Này Gia chủ tử, như vậy có bốn trường hợp, người bạn khuyên điều lợi ích

phải được xem là người bạn chân thật.

25. Này Gia chủ tử, có bốn trường hợp, người bạn thương tưởng phải được xem là người bạn chân thật: Không hoan hỷ khi bạn gặp hoạn nạn; hoan hỷ khi bạn gặp may mắn; ngăn chận những ai nói xấu bạn; khuyến khích những ai tán thán bạn. Này Gia chủ tử, như vậy có bốn trường hợp, người bạn thương tưởng phải được xem là người bạn chân thật.

Thế Tôn thuyết giảng như vậy.

26. Thiện Thệ thuyết giảng xong, bậc Đạo Sư lại giảng thêm:

Bạn sẵn sàng giúp đỡ,

Bạn chung thủy khổ vui,

Bạn khuyến khích lợi ích,

Bạn có lòng thương tưởng.

Biết rõ bốn bạn này,

Người trí phục vụ họ,

Như mẹ đối con ruột.

Người trí giữ giới luật,

Sáng như lửa đồi cao.

Người tích trữ tài sản,

Như cử chỉ con ong,

Tài sản được chồng chất,

Như ụ mối đùn cao,

Người cư xử như vậy,

Chất chứa các tài sản,

Vừa đủ để lợi ích,

Cho chính gia đình mình.

Tài sản cần chia bốn,

Để kết hợp bạn bè:

Một phần mình an hưởng,

Hai phần dành công việc,

Phần tư, phần để dành,

Phòng khó khăn hoạn nạn.

27. Này Gia chủ tử, vị Thánh đệ tử hộ trì sáu phương như thế nào? Này Gia chủ tử, sáu phương này cần được hiểu như sau: Phương Đông cần được hiểu là cha mẹ. Phương Nam cần được hiểu là sư trưởng. Phương Tây cần được hiểu là vợ con. Phương Bắc cần được hiểu là bạn bè. Phương Dưới cần được hiểu là tôi tớ, lao công. Phương Trên cần được hiểu là Sa-môn, Bà-la-môn.

28. Này Gia chủ tử, có bốn trường hợp, người con phải phụng dưỡng cha mẹ như phương Đông: "Được nuôi dưỡng, tôi sẽ nuôi dưỡng lại cha mẹ; tôi sẽ làm bổn phận đối với cha mẹ; tôi sẽ gìn giữ gia đình và truyền thống; tôi bảo vệ tài sản thừa tự; tôi sẽ làm tang lễ khi cha mẹ qua đời". Này Gia chủ tử, được con phụng dưỡng như phương Đông, theo năm cách như vậy, cha mẹ có lòng thương tưởng đến con theo năm cách: Ngăn chận con làm điều ác; khuyến khích con làm điều thiện; dạy con nghề nghiệp; cưới vợ xứng đáng cho con; đúng thời trao của thừa tự cho con.

Này Gia chủ tử, như vậy là cha mẹ được con phụng dưỡng như phương Đông theo năm cách và cha mẹ có lòng thương tưởng con theo năm cách. Như vậy phương Đông được che chở, được trở thành an ổn và thoát khỏi các sự sợ hãi.

29. Này Gia chủ tử, có năm cách, đệ tử phụng dưỡng các bậc sư trưởng như phương Nam: Đứng dậy để chào; hầu hạ thầy; hăng hái học tập; tự phục vụ thầy; chú tâm học hỏi nghề nghiệp. Này Gia chủ tử, được đệ tử phụng dưỡng như phương Nam theo năm cách như vậy, các bậc sư trưởng có lòng thương tưởng đến các đệ tử theo năm cách: Huấn luyện đệ tử những gì mình đã được khéo huấn luyện; dạy cho bảo trì những gì mình được khéo bảo trì; dạy cho thuần thục các nghề nghiệp; khen đệ tử với các bạn bè quen thuộc; bảo đảm nghề nghiệp cho đệ tử về mọi mặt.

Này Gia chủ tử, như vậy là bậc sư trưởng được đệ tử phụng dưỡng như phương Nam theo năm cách và sư trưởng có lòng thương tưởng đến đệ tử theo năm cách. Như vậy phương Nam được che chở, được trở thành an ổn và thoát khỏi các sự sợ hãi.

30. Này Gia chủ tử, có năm cách, người chồng phải đối xử với vợ như phương Tây: Hết mực yêu thương vợ, không bất kính đối với vợ; trung thành với vợ; giao quyền hành cho vợ; sắm đồ nữ trang cho vợ. Này Gia chủ tử, được chồng đối xử như phương Tây theo năm cách như vậy, người vợ có lòng thương tưởng chồng theo năm cách: Thi hành tốt đẹp bổn phận của mình; khéo tiếp đón bà con; trung thành với chồng; khéo gìn giữ tài sản của chồng; khéo léo và nhanh nhẹn làm mọi công việc.

Này Gia chủ tử, người vợ được người chồng đối xử như phương Tây theo năm cách và người vợ có lòng thương tưởng chồng theo năm cách. Như vậy phương Tây được che chở, được trở thành an ổn và thoát khỏi các sự sợ hãi.

31. Này Gia chủ tử, có năm cách vị thiện nam tử đối xử với bạn bè như phương Bắc: Bố thí; ái ngữ; lợi hành; đồng sự; không lường gạt. Này Gia chủ tử, được vị thiện nam tử đối xử như phương Bắc theo năm cách như vậy, bạn bè có lòng thương tưởng vị thiện nam tử theo năm cách: Che chở nếu vị thiện nam tử phóng túng; bảo trì tài sản của vị thiện nam tử nếu vị này phóng túng; trở thành chỗ nương tựa khi vị thiện nam tử gặp nguy hiểm; không tránh xa khi vị thiện nam tử gặp khó khăn; kính trọng gia đình của vị thiện nam tử.

Này Gia chủ tử, như vậy các bạn bè được vị thiện nam tử đối xử như phương Bắc theo năm cách và bạn bè có lòng thương tưởng vị thiện nam tử theo năm cách. Như vậy phương Bắc được che chở, được trở thành an ổn và thoát khỏi các sự sợ hãi.

32. Này Gia chủ tử, có năm cách một vị Thánh chủ nhân đối xử với hạng nô bộc như phương Dưới: Giao việc đúng theo sức lực của họ; lo cho họ ăn uống và tiền lương; điều trị cho họ khi bệnh hoạn; chia xẻ các mỹ vị đặc biệt cho họ; thỉnh thoảng cho họ nghỉ phép. Này Gia chủ tử, các hàng nô bộc được Thánh chủ nhân đối xử như phương Dưới với năm cách như kia, có lòng thương tưởng đối với vị chủ nhân theo năm cách như sau: Dậy trước khi chủ dậy; đi ngủ sau chủ; tự bằng lòng với các vật đã cho; khéo làm các công việc; đem danh tiếng tốt đẹp cho chủ.

Này Gia chủ tử, các hàng nô bộc được vị Thánh chủ nhân đối xử như phương Dưới với năm cách, có lòng thương tưởng đối với Thánh chủ nhân theo năm cách. Như vậy phương Dưới được che chở, được trở thành an ổn và thoát khỏi các sự sợ hãi.

33. Này Gia chủ tử, có năm cách vị thiện nam tử đối xử với các vị

Sa-môn, Bà-la-môn như phương Trên: Có lòng từ trong hành động về thân; có lòng từ trong hành động về khẩu; có lòng từ trong hành động về ý; mở rộng cửa để đón các vị ấy; cúng dường các vị ấy các vật dụng cần thiết. Này Gia chủ tử, các vị Sa-môn, Bà-la-môn được vị thiện nam tử đối xử như phương Trên theo năm cách như vậy, có lòng thương tưởng vị thiện nam tử ấy theo năm cách sau đây: Ngăn họ không làm điều ác; khuyến khích họ làm điều thiện; thương xót họ với tâm từ bi, dạy họ những điều chưa nghe; làm cho thanh tịnh điều đã được nghe; chỉ bày con đường đưa đến cõi Trời.

Này Gia chủ tử, các vị Sa-môn, Bà-la-môn được thiện nam tử đối xử như phương Trên với năm cách, và các vị Sa-môn, Bà-la-môn có lòng thương tưởng vị thiện nam tử theo năm cách. Như vậy phương Trên được che chở, được trở thành an ổn và thoát khỏi các sự sợ hãi.

Thế Tôn thuyết giảng như vậy.

34. Thiện Thệ thuyết giảng xong, bậc Đạo Sư lại giảng thêm:

Cha mẹ là phương Đông,

Sư trưởng là phương Nam,

Vợ chồng là phương Tây,

Bạn bè là phương Bắc,

Nô bộc là phương Dưới,

Sa-môn, Bà-la-môn,

Có nghĩa là phương Trên.

Cư sĩ vì gia đình,

Đảnh lễ phương hướng ấy.

Kẻ trí giữ Giới, Luật,

Từ tốn và biện tài,

Khiêm nhường và nhu thuận,

Nhờ vậy được danh xưng.

Dậy sớm không biếng nhác,

Bất động giữa hiểm nguy,

Người hiền, không phạm giới,

Nhờ vậy được danh xưng.

Nhiếp chúng, tạo nên bạn,

Từ ái, tâm bao dung,

Dẫn đạo, khuyến hóa đạo,

Nhờ vậy được danh xưng.

Bố thí và ái ngữ,

Lợi hành bất cứ ai,

Đồng sự trong mọi việc,

Theo trường hợp xử sự.

Chính những nhiếp sự này,

Khiến thế giới xoay quanh,

Như bánh xe quay lăn,

Vòng theo trục xe chính.

Nhiếp sự này vắng mặt,

Không có mẹ hưởng thọ,

Hay không cha hưởng thọ,

Sự hiếu kính của con.

Do vậy bậc có trí,

Đối với nhiếp pháp này,

Như quán sát chấp trì,

Nhờ vậy thành vĩ đại,

Được tán thánh, danh xưng.

35. Khi được nghe vậy, Singālaka, Gia chủ tử bạch Thế Tôn: "Thật vi diệu thay, bạch Thế Tôn! Như người dựng đứng lại những gì bị quăng ngã xuống, phơi bày ra những gì bị che kín, chỉ đường cho người bị lạc hướng, đem đèn sáng vào trong bóng tối để những ai có mắt có thể thấy sắc. Cũng vậy, Chánh pháp đã được Thế Tôn dùng nhiều phương tiện trình bày, giải thích. Bạch Thế Tôn, nay con xin quy y Thế Tôn, quy y Pháp và chúng Tỷ-kheo. Mong Thế Tôn nhận con làm đệ tử, từ nay trở đi cho đến mạng chung, con trọn đời quy ngưỡng.

KINH TÂM TỪ (METTA SUTTA)

Người khéo léo bản thiện,

Và mong cầu an bình,

Nên thể hiện (như vầy):

Có năng lực, hiền hòa,

Ngay thẳng, thật ngay thẳng,

Nhẹ nhàng và khiêm tốn,

Sống dễ dàng, tri túc,

Các căn được chế ngự

Cẩn trọng, không trơ tráo

Không tham đắm gia đình

Không làm điều sai trái,

Bậc hiền trí chê cười.

Người ấy nên thực hành,

Giữ tâm niệm như sau:

Nguyện tất cả chúng sinh,

Được hạnh phúc an bình,

Nguyện cho tâm chúng sinh,

Được vui lòng như ý.

Chúng sinh dù yếu mạnh,

Dài cao hoặc trung bình,

Thấp, nhỏ hay to lớn,

Có mặt hay khuất mặt,

Dù ở gần ở xa,

Chưa sinh và đã sinh.

Không trừ chúng sinh nào,

Nguyện cho tâm tất cả,

Được tràn đầy hạnh phúc!

Không lừa đảo lẫn nhau,

Thường bất khinh khắp chốn.

Khi tâm đang oán giận,

Không mong hay nguyền rủa,

Cho ai khác bị hại,

Như là một người mẹ,

Luôn che chở cho con,

Bằng cả mạng sống mình.

Hãy phát tâm vô lượng,
Cho lòng Từ vô biên,
Bao trùm cả thế giới
Trên, dưới và khắp nơi,
Không cách trở hẹp hòi,
Hết giận hờn thù ghét.

Khi đang đứng hay đi,
Khi ngồi hay khi nằm,
Bao giờ còn thức tỉnh,
Giữ niệm "Từ Bi" này,
Đây chính là tâm trạng:
Cao Đẹp nhất trong đời.

Không rơi vào tà kiến,
Giữ đạo đức, trí tuệ,
Từ bỏ các căn dục.
Ai làm được như vậy:
Không còn chui bào thai,
Quay lại thế gian này.

Anh dịch: Bhante Rahula

Việt dịch: Lê Kim Kha

Tình Thương Yêu Bao Trùm[1]

[1] *https://theravada.vn/book/kinh-tam-tu-metta-sutta/*

Đây là bài kinh được Đức Phật thuyết giảng cho chúng Tỳ kheo khi họ đang tu tập trong một khu rừng vắng, nơi được xem là có nhiều chư thiên thần bậc thấp và những chúng sinh khác xung quanh, kể cả những chúng sinh khuất mặt. Các vị Tỳ kheo này đôi khi cảm thấy bất an hoặc cảm thấy mình đang bị quấy rầy bởi những chúng sinh và thiên thần khuất mặt.

Thứ nhất, bài kinh được các vị Tỳ kheo trì tụng để giúp cho tâm an tịnh với tâm từ ái hướng về sự bình an của mỗi chúng sinh và chư thiên thần xung quanh.

Thứ hai, bài kinh là một "thông điệp" của Đức Phật đối với thế gian về lòng Từ Ái, lòng yêu thương bao trùm nên được mở rộng cho tất cả mọi người và chúng sinh. Và chính lòng yêu thương bao trùm đó sẽ đem lại sự bình an và những trạng thái Cao Đẹp nhất của tâm.

Vì vậy, kinh này thường được nhiều người tụng bằng miệng hay trong tâm trước khi bước vào giờ thiền, để cho tâm của thiền sinh được an tịnh. Không phải chỉ riêng Phật tử tại gia, mà các Tăng Ni ở các xứ Phật giáo Nguyên thủy cũng thường tụng đọc kinh này trước mỗi giờ thiền tập, đặc biệt là trước khi ngồi thiền ở một nơi mới.

Kinh này thường được dịch là Kinh Lòng Từ (Metta sutta). "Metta" có nghĩa là "lòng từ ái, thương yêu; tâm từ". Tuy ở đây tên kinh không nói đến lòng bị mẫn (karunā), nhưng vì ai đã có tâm từ thì cũng sẽ rất dễ để khởi sinh lòng bi mẫn, thương xót, do cả hai thường đi song hành với nhau. Do vậy, nhiều bản dịch đã dịch là Kinh Từ Bi, vì chữ "Từ bi" vốn rất quen thuộc và dễ nhớ đối với hàng Phật tử tại gia và những người mới bước vào đạo Phật.

Lời tri ân

Chỉ còn vài trang giấy nữa, cuốn sách *Thiền Rải Tâm Từ: Nghệ thuật nuôi dưỡng hạnh phúc* mà bạn đang cầm trên tay sẽ được khép lại trong sự biết ơn sâu lắng của người dịch, vì bạn đã dành ra thời gian quý báu của mình để đọc trọn món quà pháp bảo đến từ Thiền sư Bhante Sujiva - người Malaysia gốc Hoa chấp bút sau nhiều năm hành trì và giảng dạy về Thiền Vipassanā. Thiền sư dường như đã lĩnh hội và tiếp nối được nguồn năng lượng từ, bi, hỷ, xả của Đức Phật.

Thông qua sự trải nghiệm phong phú của tự thân, Bhante Sujiva đã diễn dịch và giảng giải lại cho chúng ta dễ hiểu hơn về phương pháp nuôi dưỡng lòng từ bằng ngôn ngữ đại chúng mộc mạc, giản dị với nội dung ứng dụng thực tế, phù hợp nhu cầu "thương và được thương" của hầu hết mọi người. Qua đó, tác giả cũng đã truyền tải được lượng kiến thức Phật học uyên thâm của mình với lối văn ngắn gọn, súc tích, dễ dàng đi vào lòng người một cách nhẹ nhàng và lắng đọng…

Thiền Rải Tâm Từ là pháp tu thiết thực giúp cho thân tâm hành giả trở nên từ ái và nhu nhuyến một cách tự nhiên hơn bao giờ hết. Hẳn nhiên, pháp môn tu thiền này đã có mặt từ hơn hai mươi sáu thế kỷ trước tại xứ Ấn cổ xưa và đã được lưu truyền đến tận ngày hôm nay trên nhiều vùng đất hằn in dấu chân của Phật giáo, trong đó có đất nước Việt Nam. Với chiều dài lịch sử hơn hai nghìn năm hiện diện trên mảnh đất này, tinh thần vô ngã vị tha của đạo Phật đã đồng hành và phát triển cùng dân tộc Việt…

Ngày nay, Phật giáo được đại đa số mọi người xem như là một tôn giáo đại diện cho lòng từ bi rộng lớn và trí tuệ siêu việt. Người đệ tử Phật tự hào biết bao khi lần giở những trang sử về chiến tranh đẫm máu giữa các tôn giáo trên thế giới, và phát hiện ra rằng, chưa bao giờ Phật giáo tham gia kích động hay ủng hộ chiến tranh cả. Ngược lại, những người con Phật chân chính luôn luôn đề cao

cuộc sống hòa bình, bất bạo động, đồng thời còn biết lan tỏa năng lượng yêu thương từ ái đến mọi chúng sinh ở khắp mọi nơi. Thậm chí, khi Phật giáo du nhập vào bất kỳ một quốc gia nào thì cũng không làm cho tôn giáo bản địa bị đàn áp hay tiêu vong.

Điển hình như Việt Nam hay Trung Hoa, v.v. nơi đã từng được các nhà sư xứ Ấn theo các thương thuyền đặt chân đến và gieo xuống hạt giống "Bồ đề", kể từ đó người dân sở tại cũng được trưởng dưỡng thêm nhiều đức tính từ bi, hỷ xả, vô ngã, vị tha, v.v. Còn ở một số nước thuộc Đông Nam Á và Nam Á, nơi Phật giáo Thượng tọa bộ chiếm ưu thế thì Thiền Rải Tâm Từ là một pháp tu hằng ngày không thể thiếu đối với quý sư và hàng cư sĩ áo trắng. Riêng một số nước phương Tây ngày nay cũng rất ưa chuộng Thiền Rải Tâm Từ bởi vì nó có giá trị ứng dụng thiết thực và hiệu quả cao, mà lại không hạn chế tín ngưỡng tôn giáo, chủng tộc màu da, v.v.

Đức Phật từng dạy: "Con người chỉ thật sự hạnh phúc khi biết cách lan tỏa tình thương đến với hết thảy chúng sinh". Đây cũng là lý do mà Thiền Rải Tâm Từ có mặt như là một nghệ thuật nuôi dưỡng hạnh phúc cho chính mình và tha nhân một cách thiết thực và nhiệm mầu nhất. Thiền Rải Tâm Từ được ví như những giọt mưa cam lộ giúp cho mảnh đất dù khô cằn đến đâu cũng có thể nảy mầm hồi sinh sự sống, là ánh bình minh xua tan màn đêm u tối, là liều thuốc chữa lành mọi sân hận bất an, v.v. Khi Đấng Từ Phụ còn tại thế, Người đã mang Thiền Rải Tâm Từ gieo vào tâm thức nhân sinh, v.v. Và rồi, bình an có mặt, hạnh phúc đơm hoa, từ độ đó mãi cho đến tận ngày nay.

Cuốn sách *Thiền Rải Tâm Từ: Nghệ thuật nuôi dưỡng hạnh phúc* là sự hội tụ của rất nhiều thiện nhân duyên thù thắng. Trong quá trình chuyển ngữ, nhuận văn, những ngôn từ mộc mạc, tinh tế của cuốn sách đã dần dần cảm hóa và thay đổi tính cách nóng nảy trong chính bản thân của người dịch rất nhiều. Vì vậy, từ sâu trong tận đáy lòng, dịch giả hy vọng những ai hữu duyên đang cầm trên tay tập sách nhỏ này đều có thể đánh thức được lòng từ ái vốn đang ngủ say hay chưa được bình yên trong tâm mình. Với một mong muốn khi đọc xong cuốn sách *Thiền Rải Tâm Từ: Nghệ thuật nuôi dưỡng hạnh phúc* này, tâm bạn cũng như giọt nước cam lộ trải lớn tình thương cho chính mình, cho người thân, cho những người bạn có duyên gặp gỡ và kể cả chưa đủ duyên hội ngộ. Ước nguyện cuốn sách như là nhịp cầu để kết nối chúng ta gần hơn với trái tim yêu thương của bậc thánh, để năng lượng yêu thương như suối nguồn mãi tuôn chảy giữa nhân gian, để xoa dịu những tổn thương do sân hận, thù hằn, ganh ghét, tật đố mang đến; đồng thời xây dựng nên một thế giới hòa bình không binh

đao, máu lửa. Những điều vừa nêu cũng chính là tâm nguyện duy nhất của dịch giả khi phiên dịch và cho phát hành miễn phí quyển sách này.

Người xưa có câu: "Thọ ân một giọt nước, báo ân cả suối nguồn". Với tinh thần kế thừa truyền thống tốt đẹp của cha ông, nhân đây người dịch xin gửi lời tri ân chân thành và sâu sắc nhất đến:

- Đức Phật Gotama - bậc thầy đầu tiên truyền dạy Thiền Rải Tâm Từ cho nhân loại.

- Bhante Sujiva - người mang thông điệp Thiền Rải Tâm Từ đến với đại chúng và cũng là tác giả của cuốn sách này.

- Thượng tọa Thích Giác Trí - Bổn sư thế phát xuất gia - Trưởng ban Trị sự GHPGVN quận Gò Vấp.

- Thượng tọa Thích Thanh Phong - Giám đốc Trung tâm Biên phiên dịch Tư liệu Phật giáo Quốc tế - Vĩnh Nghiêm Tùng Thư.

- Thượng tọa Thích Đức Thiện - Chủ tịch hội đồng khoa học.

- Quý thầy Phó Giám đốc Trung tâm Biên phiên dịch: Đại đức Thích Quảng Lâm, Đại đức Thích Quảng Đại, Đại đức Thích Quang Định, Đại đức Thích Bổn Huân, Đại đức Thích Đồng Lực, Đại đức Thích Vạn Lợi và Tiến sĩ Phạm Văn Tuấn... những bậc thiện tri thức đã trực tiếp hoặc gián tiếp trợ duyên cho sự thành tựu của dịch phẩm này.

- Cố Phật tử Diệu Nhật - người mẹ vĩ đại với tình yêu thiêng liêng đã ban cho dịch giả hình hài và tạo nguồn cảm hứng vô tận để cuốn sách này ra đời.

- Hiệu đính Sc. Chơn Thủy, thiết kế bìa Pt. Thiện Hỷ, biên tập Vũ Huế, dàn trang Vi Xuân, vẽ minh họa bìa anh Nguyễn Văn Trung, đọc morat Sc. Nguyên Hiền và Sc. Diệu Liên, liên hệ giấy phép xuất bản chị Minh Thuận, Giám đốc Công ty Cổ phần thiết kế - Chế bản điện tử và in công nghệ cao ông Phạm Minh Thái, Công ty Pháp Minh Tuệ, v.v. những người hữu duyên đã trợ giúp cho tập sách nhỏ này trở nên sinh động và ý nghĩa hơn bao giờ hết.

- BTC khóa Thiền Vipassanā chùa Long Hưng - Đông Anh - Hà Nội cùng toàn thể quý anh chị em thiền sinh các khóa thiền cơ bản K1, K2, K3, K4 và các khóa thiền nâng cao K1, K2 - những người luôn đồng hành cùng với dịch giả, từ đó góp phần tạo nên cơn gió tươi mát trên bước đường tìm về cội nguồn "hạnh phúc đích

thực".

- Lớp Thiền K2: 46,000,000 Vnđ; Quỹ lan tỏa sách Phật: 10,000,000 Vnđ; Công ty The Green Solution: 124,000,000 Vnđ; Chị Quý (Tâm An Lạc): 10,000,000 Vnđ; Clb Bs Viện mắt SG-HN: 30,000,000 Vnđ; Pt. Đức Anh (Gốm sứ Toto): 5,000,000 Vnđ; Nhóm Chị Hiệp: 18,000,000 Vnđ; Nguyễn Thị Huệ: 5,500,000 Vnđ; Gđ. Anh Phương: 34,000,000 Vnđ; Chị Hương (Đắk Lắk): 3,000,000 Vnđ, v.v. những nhà mạnh thường quân đã phát tâm hỗ trợ ấn tống cuốn sách này.

Biển học vô bờ mà kiến thức của người dịch lại hữu hạn. Do đó, trong quá trình chuyển ngữ cuốn sách, chắc chắn ít nhiều vẫn còn những chỗ thiếu sót, ngôn từ chưa chuẩn hay ý tứ chưa thông, v.v. Với tâm nguyện mong muốn dịch phẩm truyền tải đúng với nguyên ý của tác giả và ngày càng một hoàn thiện hơn, vì vậy, dịch giả rất mong nhận được sự chỉ giáo nhiệt thành từ Chư tôn đức Tăng Ni, cùng quý Phật tử, chuyên gia Phật học, những bậc thiện tri thức đang cầm quyển sách này trên tay, qua hộp email: thienraitamtu@gmail.com.

Thiết nghĩ, sự phản hồi của Quý vị là sự đóng góp thiết thực, to lớn cho sự trưởng thành của dịch giả.

Kính chúc Quý vị thân khỏe, tâm an và hạnh phúc!

Hà Nội, ngày 19 tháng 02 năm Nhâm Dần (2022)

Nguyên Tú kính đề!